



**планета**

№ 21, 21 ноября – 4 декабря 2016 года

# ЗДОРОВЬЯ

**PRESSA.RU**

\*Рекомендованная розничная цена

Газета выходит раз в две недели

## ПИСЬМА, СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

**10 ПРИЧИН  
ЕСТЬ СВЕКЛУ  
И РЕПУ**

стр. 14

**ДИЗАРТРИЯ:  
КАК НАУЧИТЬ  
РЕБЁНКА  
ПРАВИЛЬНО  
ГОВОРИТЬ**

стр. 13

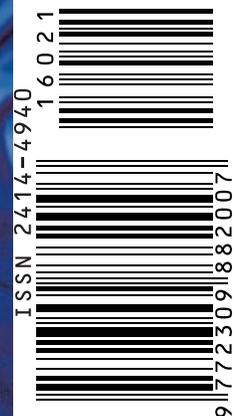
**ОЧКИ  
ИЛИ ЛИНЗЫ:  
ЧТО ВЫБРАТЬ?**

стр. 19



стр. 6

**ИНСУЛЬТ:  
КАК УБЕРЕЧЬ  
СЕБЯ И БЛИЗКИХ**



**36,6**

АПТЕКА • ЗДОРОВЬЕ • КРАСОТА

[www.366.ru](http://www.366.ru)

**Аптечная сеть "36,6"**

- национальный лидер в области розничной торговли препаратов для красоты и здоровья.\*

Мы помогаем людям вести здоровый образ жизни, способствуем их долголетию и благополучию.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

\*По результатам рейтинга DSM Group. IV квартал 2015 г. Реклама.

# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ

**Поделитесь с нами своими советами и рецептами!**  
pz@kardos.ru • 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15 • +7 (499) 992-29-69

Каждый организм – особенный. Собираясь испробовать то или иное средство, проконсультируйтесь со специалистом.



## Чабрец для суставов

У меня артрит, очень болят суставы, и осенью эти проблемы обостряются. Знаю, что это сезонное обострение случается несколько раз в год, поэтому готовлюсь к нему заранее. Для снятия воспаления и боли еще в начале осени делаю водочную настойку из чабреца: порошок травы настаиваю на водке (1:5) 10 дней, фильтрую и втираю в больные суставы 2 раза в день (утром и на ночь). Это нехитрое средство помогает мне пережить осенние промозглые дни и избавляет от болей.

*Василий Иванович, г. Одинцово*

## Календула и прополис от насморка

Как только наступают холода, у меня обостряется насморк. Нос постоянно заложен, спать не могу, сморкаться больно, голова просто раскалывается. Сосудосуживающие капли в нос уже не спасают, я к ним привык, и они перестали мне помогать. Соседка посоветовала средство, которым она

регулярно лечится: промывать полость носа настойкой календулы или прополиса, разбавленной в 10 раз кипяченой водой. В аптеке эти настойки совсем недорогие. Купил обе и попробовал их действие, разбавлял водой и часто промывал нос. Представьте, я почувствовал значительное облегчение! Рекомендую это средство!

*П. Г. Шилов, г. Рязань*



## Лечим руки печеньем

Осень и зимой я страдаю от сухости кожи рук. Они постоянно обветренные, кожа шелушится, руки выглядят просто ужасно! Постоянно мазать кремами – это никаких кремов не хватит, тем более, когда дома хлопчешь по хозяйству, руки часто приходится мыть. И вот одно чудесное средство нашло: песочное тесто! Мы с дочкой в холодное время часто стряпаем печенье. В процессе приготовления на руки положила компрессы из теста, кожа рук стала мягкой, и дочку повеселила, и сама довольна! А печенье, кстати, очень вкусное получилось, ведь я действительно приложила к нему руки!

*Е. Михайлова, г. Великий Новгород*



## Корица от головной боли

Я очень люблю пряности, особенно корицу, использую ее и в выпечке, и для приготовления домашних заготовок. А тут недавно прочитала, что даже китайский император лечился этот чудесной специей, и что она очень полезна для пожилых людей, помогает и при простуде, и при несварении. Недавно я простудилась, у меня очень заболела голова, я вспомнила про корицу. Смешала ее с водой до состояния густой кашицы и наложила на лоб. Очень скоро голова болеть перестала, и я мысленно поставила ей еще одну пятерку с плюсом!

*Т. М. Пестерева, г. Суздаль*

## ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!

ДО 20 ДЕКАБРЯ!

### «Друзей много не бывает»

Дорогие читатели! Новый конкурс от «Планеты здоровья»! Условия просты и в то же время потребуют некоторой смекалки. Предлагаем вам придумать сюжетную фотографию на тему «Здоровье». Будет ли это что-то спортивное, кулинарное или с медицинской атрибутикой – решать вам.

**ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ: на фотографии должна быть газета «Планета здоровья».**

Намекнем, что больше шансов победить у тех, кто задействует на фото большее количество человек. Конкурс будет состоять из нескольких этапов.

**Держайте! Победители конкурса увидят свои творческие работы в газете и получат отличные подарки!**

**ПРИСЫЛАЙТЕ  
ВАШИ  
ФОТО!**

115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15  
e-mail: pz@kardos.ru  
не забудьте указать свой адрес и контакты

## СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

www.dentolux.com

При высоком качестве - низкие цены! Звоните, приходите и убедитесь!

предъявителю  
скидки на лечение  
на протезирование  
12% 30%

Цены для предъявителя купона:

- Анестезия 200..... 150 руб.
- Металлокерамическая коронка (ед.) 3300..... 2500 руб.
- Съёмный протез (отеч.) 8500..... 7000 руб.
- Безметалловая керамика (коронка, цирконий) 15000..... 9900 руб.

ИМПЛАНТ (Ю.КОРЕЯ)  
24000 руб. = 18000 руб.  
ПАНОРАМНЫЙ РЕНТГЕН  
470 руб. = 400 руб.

НАМ 12 ЛЕТ!

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

\*Скидки действуют при оплате наличными! Акция действует до 30.12.2016. Реклама.

м. «Медведково», Студеный пр., д. 14, тел.: (495) 656-94-42, 656-94-27  
м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, тел.: (495) 656-95-61, 656-96-85  
м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, тел.: (495) 656-13-13, (499) 183-19-19

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

## Бесплатная Консультация Юриста

8-800-505-57-91

(звонок бесплатный)

с 9.00 до 19.00



Реклама

### Беременность против старости

Британские ученые выяснили, что позднее материнство может отодвинуть старость и стимулировать работу головного мозга. Роды после 35-ти улучшают память и когнитивную работу мозга. Предположительно, причиной омоложения являются гормоны, вырабатываемые во время беременности, но точную зависимость ученым еще предстоит выяснить.



### Музыка как обезболивающее

Китайские ученые из Женского университета Ихва считают, что музыка в дополнение к медикаментозному лечению помогает пациентам справиться с болью. Так, в ходе научных исследований обнаружилось, что, если оценивать боль по 10-балльной шкале, музыка снижала боль приблизительно на 1 балл. А еще у меломанов отмечалось снижение артериального давления, частота дыхания и сердцебиения.



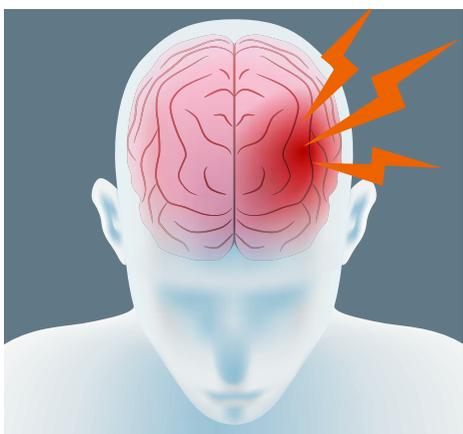
### Отсутствие секса равно болезни

Такой вывод сделали итальянские ученые. Правда, касается лишь мужчин. Медики провели сравнительное обследование мужчин до воздержания и после тридцатидневного отсутствия секса. Удивительно, но у испытуемых были в 60% случаев диагностированы нарушения в работе сердца, еще в 10% случаев страдала нервная система.



### Инсульту повышенное внимание

Каждый год в России инсульт переносят сотни тысяч человек. При этом за помощью в ближайшие 4,5 часа обращаются лишь 18%, что ведет к высокой инвалидизации. В ближайшее время в столице планируется открытие сети оперативной помощи больным с инсультом, что должно помочь оказывать помощь пациентам в сжатые сроки. Внедряются новые методики удаления тромбов. В планах внедрить положительный опыт столицы по всей России.



## ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ \*

**МАРИНА НИКУЛИНА**, главный внештатный специалист Министерства здравоохранения РФ по медицинскому и фармацевтическому образованию:

Какому препарату из списка аналогов отдать предпочтение – это всегда выбор пациента. Доктор делает назначение, опираясь на МНН (международное непатентованное название – уникальное название действующего вещества лекарственного препарата). Фармацевт в аптеке предлагает покупателю возможные аналоги препаратов на основе действующего вещества. Выбор лекарства за вами. Пусть только этот выбор будет взвешенным и обдуманным.

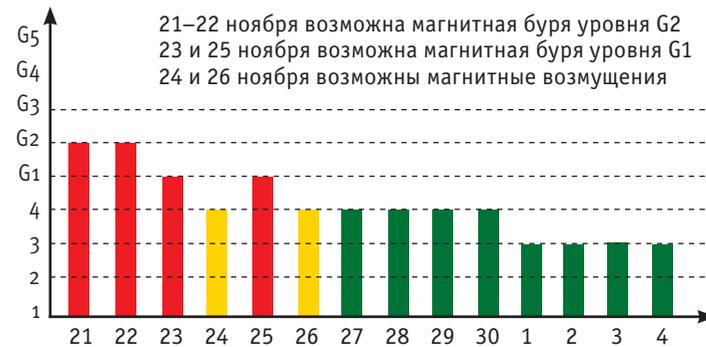
название	назначение	цена *	аналог	цена *
<b>ВОЛЬТАРЕН</b> – гель 1% (50 г)	Наружное анальгезирующее, жаропонижающее, противовоспалительное средство	324 ₽	<b>ДИКЛОФЕНАК</b> – гель 1% (40 г)	83 ₽
<b>ЗОВИРАКС</b> – крем 5% (5 г)	Противовирусный препарат	196 ₽	<b>АЦИКЛОВИР</b> – крем 5% (5 г)	21 ₽
<b>ЛИОТОН 1000</b> – гель (30 г)	Антитромботический препарат для наружного применения	324 ₽	<b>ГЕПАРИН-АКРИ</b> гель 1000 (30 г)	293 ₽
<b>НО-ШПА</b> – таблетки (40 мг, 24 шт.)	Спазмолитическое средство	129 ₽	<b>ДРОТАВЕРИН</b> – таблетки (40 мг, 20 шт.)	17 ₽
<b>НУРОФЕН ЭКСПРЕСС НЕО</b> – таблетки (200 мг, 24 шт.)	Жаропонижающее средство	320 ₽	<b>ИБУПРОФЕН</b> – таблетки (200 мг, 20 шт.)	13 ₽
<b>ПАНАНГИН</b> – драже (50 шт.)	Препарат, восполняющий недостаток калия и магния в организме	126 ₽	<b>АСПАРКАМ</b> – таблетки (50 шт.)	43 ₽
<b>ФИНЛЕПСИН</b> – таблетки (200 мг, 50 шт.)	Противоэпилептический препарат	250 ₽	<b>КАРБАМАЗЕПИН</b> – таблетки (200 мг, 50 шт.)	65 ₽
<b>ФАСТУМ-ГЕЛЬ</b> (2,5%, 30 г)	Местное анальгезирующее, противовоспалительное средство	224 ₽	<b>КЕТОПРОФЕН</b> – гель (2,5%, 30 г)	68 ₽
<b>МЕЗИМ-ФОРТЕ</b> – таблетки (20 шт.)	Ферментный препарат	63 ₽	<b>ПАНКРЕАТИН</b> – таблетки (250 мг, 20 шт.)	21 ₽
<b>ПАНАДОЛ</b> – таблетки растворимые (500 мг, 12 шт.)	Жаропонижающее средство	50 ₽	<b>ПАРАЦЕТАМОЛ</b> – таблетки (500 мг, 10 шт.)	5 ₽

\* Цены в разных регионах России на оригинальные препараты и их аналоги могут различаться.

### Прогноз магнитных бурь, 21 ноября – 4 декабря

■ Магнитосфера спокойная  
 ■ Магнитосфера возбужденная  
 ■ Магнитная буря

G1 слабая буря  
 G2 средняя буря  
 G3 сильная буря  
 G4 очень сильная буря  
 G5 экстремально сильная буря



БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## ПРОДУКЦИЯ, ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ

**фиточай**

**гепатофитон**

Способствует активизации функций печени и мочевыводящих путей

Св-во о гос. регистрации № RU.77.99.88.003.E.011554.12.14 от 02.12.2014 г.

В состав фиточая входят семь видов растений

**фиточай**

**легочный травник**

Применяется в качестве дополнительного средства при простудах и бронхо-лёгочных проблемах

Св-во о гос. регистрации № RU.77.99.88.003.E.012446.12.14 от 18.12.2014 г.

В состав фиточая входят шесть видов растений

**фиточай**

**фиточистон**

Способствует активизации функций печени и почек, укреплению иммунитета

Св-во о гос. регистрации № RU.77.99.88.003.E.012449.12.14 от 18.12.2014 г.

В состав фиточая входят девять видов растений

МОЩНОЕ СРЕДСТВО НЕ РАВНОСРЕДНО

**3 СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!** ООО "НПП "ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ" (499)7245867; www.zn-fito.ru fito@rambler.ru  
 г. Москва, Научный пр-д, д. 10, офис 206. ОГРН 1037700090097 Реклама

# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ, МЕТОДЫ

**Поделитесь с нами  
своими советами и рецептами!**

**pz@kardos.ru**

**115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15  
+7 (499) 992-29-69**

**Каждый организм – особенный.  
Собираясь испробовать то или иное средство,  
проконсультируйтесь со специалистом.**

## Лук поможет избавиться от синяка

Хочу рассказать, как быстрее убрать синяк, который получается после ударов. Надо взять луковицу сырую и натереть ее на мелкой терке. Полученную кашку завернуть в тонкую чистую тряпочку и прикладывать к синяку два раза в день. Так надо делать, пока синяк не сойдет.

*Алевтина Самойлова,  
г. Ярославль*

## Сенна поможет от запора

При сильных запорах рекомендую заваривать траву сенну – это очень сильное и действенное слабительное средство. Как и чернослив.

В чистую литровую банку положить одну столовую ложку сухого сырья и горсть чернослива. Залить в банку кипятком до «плечиков», закрыть банку крышкой, накрыть теплым и настаивать 3 часа. Пить каждый час по три-четыре столовых ложки, и запор пройдет.

*М.И. Деревянко,  
Рязанская обл.*

## Травы для ополаскивания жирных волос

Расскажу, как сделать натуральный ополаскиватель для жирных волос. Чтобы помочь своей шевелюре выглядеть красиво, надо взять хвощ, мяту и кору дуба. Все это продается в аптеке и стоит недорого. Хвощ и мяту заливаем кипятком и настаиваем до остывания. Кору дуба тоже заливаем кипятком и кипятим 10 минут. После все процеживаем в одну банку и этим ополаскиваем волосы после мытья над тазом. Потом переливаем в банку и опять ополаскиваем. Так ополаскиваем, пока не остынет. Всех растений надо брать по столовой ложке сухих.

*Наталья Анашкина,  
Рязанская обл.*



## Сбор от демодекоза

Доктор огорошила диагнозом – демодекоз. А я долгие месяцы лечилась от аллергии на пух-перо. Сразу назначили кучу недешевых мазей. А я решила к соседке сходить, она знатная травница. Та и посоветовала взять по одной столовой ложке сухой травы фиалки трехцветной, календулы, зверобоя, подорожника и корня девясила. Все хорошо перемешать и отложить в эмалированную кастрюлю две ложки смеси. Залить траву одним стаканом крутого кипятка, хорошенько укутать

теплым полотенцем и поставить в теплое место на полчаса. Готовый настой процедить и пить по 1 столовой ложке за 30 минут до еды три раза в день. Лечилась полтора месяца. Все прошло. И следа не осталось, кожа чистая, и зуд ушел.

*Мария Кирсанова, г. Шилово*



## Нарцисс справится с грибком

Здравствуйтесь, уважаемая редакция!

У меня как-то на носу появилось темное пятно, которое со временем стало расти и превратилось в шишку. Выяснилось, что это грибок. Не раз консультировалась с врачами, применяла мази, которые они мне выписывали, но ничего не помогало. По совету приятельницы я взяла три луковицы нарциссов, вымыла их, натёрла на крупной тёрке и залила в стеклянной банке 0,5 л водки. Настаивала в холодильнике неделю, периодически встряхивая банку. Этой настойкой я стала натирать больное место несколько раз в день, чередуя со свежим соком клубней нарциссов. Через 10 дней на носу не осталось даже пятнышка!

*Наталья Гофарова,  
Брянская обл., п. Любохна*



## Мёд против шелушения кожи

Когда лицо шелушится, особенно это бывает осенью, можно бороться с недостатком с помощью меда. Надо ложку меда развести в чашке теплой воды. А потом опускать пальцы в эту медовую воду и делать как бы массаж лица. Все отмершие частицы кожи эта медовая вода уберет. Потом надо умыться, чтобы смыть остатки, лицо промокнуть и сразу нанести питательный или лучше увлажняющий крем.

*Елена Андреева,  
Московская обл.*

## Парафин согреет при миозите

Меня однажды сильно продуло, голову не повернуть. Никакой мази дома не оказалось, и жена сделала мне компресс из парафина. Она его разогрела и нанесла прямо на шею широкой кистью в два слоя. Сверху наложила два слоя марли, полиэтиленовый пакет и укутала шерстяным шарфом. Сняли мы компресс, когда парафин совсем остыл, где-то через полчаса. Мне сразу стало значительно легче.

*Николай Костомаров,  
г. Москва*

## Успокоительный чай при ветрянке

Очень часто дети болеют ветряной оспой. Легкий успокаивающий чай поможет в лечении. Нужно смешать в равных количествах (по весу) цветки календулы, ромашки аптечной, листья Melissa, траву базилика. Добавить немного меда с корицей. Можно для вкуса добавить лимон. Заварить кипятком. Пить маленькими глотками в течение дня не больше стакана. Следите за реакцией, чтобы не было аллергии.

*Виктор Крылов,  
г. Сосновый Бор*

## Свёкла и мёд очистят кишечник

Время от времени я чищу кишечник. Сразу появляется легкость, улучшается настроение, отступает усталость. Что для этого нужно? Берем по 100 грамм качественного оливкового масла, жидкого меда, сухой травы крапивы, натертой на мелкой терке вареной свеклы. Все смешать, поставить в холодильник в стеклянной банке, плотно закрытой крышкой. Принимать перед сном по 2–3 столовых ложки, запивая одним стаканом теплой воды. Принимать от двух до четырех недель в зависимости от ощущений.

*Ольга Корнева, г. Москва*

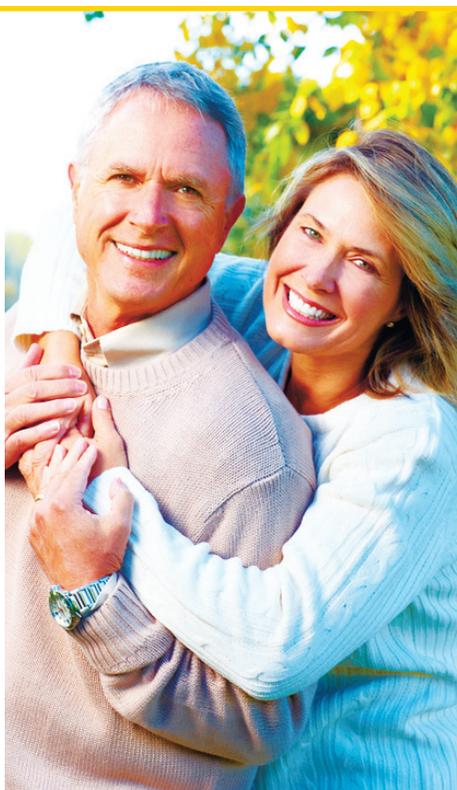


# ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ

## Секрет женской красоты

Если у твоего соседа трава зеленее – это значит, что ты не поливаешь свою траву. Я постоянно восхищаюсь своей женой. Я непрерывно говорю своей Лизе: «Ты великолепна! Из миллиардов женщин на этой планете ты самая красивая и желанная, моя Лизушка! Моя нежная голубушка». Зачем я это ей говорю, прожив в браке 25 лет? Во-первых, жена расцветает от этих слов. А, во-вторых, это помогает моему сердцу быть всегда влюбленным в нее. Сила и жизнь во власти слов. Лизе сейчас 51 год. Недавно она была у врача, и он ей сказал: «Я думал, что вам еще и сорока нет!» Она ответила: «Это потому, что мой муж меня очень любит». Запомните, женщина является отражением любви своего мужа!

*Александр Петрович,  
ст. Советская-1*



## Клевер от тугоухости

Случилась у нас в семье неприятность – стала терять слух любимая бабуля. Понятно, возраст. Но всегда больно видеть, как страдает близкий человек. Лечили, как советовали доктора, но и сами сложа руки не сидели.

Насушила я в сезон розовый клевер. И как чай заваривала, и настойку делала. Заполнила литровую банку сухими головками клевера наполовину, а доверху залила водкой. Неделю выдержала в темном месте. Как только настойка потемнеет до орехового цвета, все готово. Принимать нужно по 1 чайной ложке на

ночь. Курс заканчивается, как закончится настойка.

Трудно поверить, но средство помогло! Бабушка стала лучше слышать.

Да и чай из клевера нам всем полюбился.

*Екатерина Максимовна,  
пос. Ижевское*



## Малина с липой от гриппа

Сейчас сезон простудных заболеваний и гриппа, и ОРВИ, часто приходится бороться с высокой температурой. Я плохо переношу лихорадку, а пить постоянно жаропонижающие таблетки просто желудок не выдерживает. Поставить себя на ноги мне помогают старые, проверенные временем средства: настой малины с липой. Чтобы его приготовить, достаточно взять смесь из равного соотношения плодов малины (можно сушеной или замороженной) и цветков липы. 1 столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить и пить на ночь. Семь потов с вас сойдет, и почувствуете себя как огурчик!

*Василина Никифоровна, г. Саратов*



## НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

### Тревожность подростков лечит йога

Исследователи из университета Цинциннати предложили занятия йогой как альтернативный метод лечения тревожных расстройств у подростков. Оказалось, они помогают снизить дозу и длительность приема препаратов, уменьшающих тревожность. В эксперименте участвовали дети 9–16 лет. В итоге у детей увеличилась активность той части мозга, которая играет роль в переработке эмоциональной и когнитивной информации.

### Шпинат вместо сульфата бария

Группа ученых-биологов во главе с Джонатаном Лоувеллом предложила медицинскому сообществу безопасный заменитель сульфата бария – шпинат. Сульфат бария используется для проведения рентгеноскопических исследований желудка. Ученые уверены, что выведенный ими генномодифицированный шпинат с лихвой заменит химию. Он безопасен, подходит для детей и светится в желудке, позволяя получить хорошую визуализацию.

### Помидоры защитят от рака

Этот вывод сделали американские ученые из Иллинойса. Они утверждают, что употребление томатов – это отличная профилактика рака, остеопороза и болезней сердечно-сосудистой системы. Исследователи ратуют за целебные свойства лейкопина, содержащегося в томатах. К тому же в них содержатся серотонин и тиамин, которые улучшают настроение и помогают бороться со стрессом.

### Плацебо помогают организму

Ученые, изучающие реакцию организма на лекарства-плацебо, то есть «пустышки», пришли к выводу, что зачастую эти препараты «работают» лучше медикаментов. Так, эксперимент невролога Йон-Кара Зубиетта из Мичиганского университета удивил даже самих ученых. 14 добровольцев во время зубной боли ввели в десну солевой раствор – весьма болезненная инъекция, сообщив, что это обезболивающее. Томограф показал, что нейроны всех участников начали вырабатывать эндотрофин – «гормон счастья», и боль утихла.

## ОТВЕТНАЯ САНКЦИЯ – ПОКУПАЕМ РОССИЙСКОЕ

### ПОВЫШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!

**ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ, МЫШЦАМИ, СПИНОЙ** возникающие в молодости, связаны с перегрузками, которые испытывают мышцы, связки и хрящевые части суставов. В старшем возрасте к перенесенным в молодости перегрузкам добавляются хронические нарушения питания тканей сустава и связок.

«ЦИТРАЛГИН» применяется с 1985 года. Растирание с использованием косметического крема «ЦИТРАЛГИН» помогает улучшить питание тканей и кровообращение в области кожи суставов и позвоночника, поддержать нормальный уровень перекисного окисления липидов, увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни. «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» – улучшенная формула природного бишофита. Способствует активизации кровообращения в зоне нанесения, что повышает его активность.



**ПРОБЛЕМЫ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ**

Избавиться от них не всегда бывает просто. С приближением холодов они напоминают о себе. Опираясь на проверенные временем народные рецепты, НПП «Инфарма» разработал крем «МУКОФИТИН». Камфара, масло пихты, алоэ, входящие в состав косметического крема «МУКОФИТИН» помогут поддержать в нормальном функциональном состоянии бронхо-легочную систему. Дополнительные компоненты (витамин РР, диметилксантин и др.) способствуют активизации кровообращения, обеспечивая согревающее действие и бережный уход за бронхами.



**ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЗИМНИХ ХОЛОДОВ**

Холодная сырая погода увеличивает риск простудиться. Защита от простуды должна быть комплексной. Имеет значение правильная одежда, полноценное питание с увеличенной калорийностью, ограничение посещений общественных мест, обработка воздуха в помещениях ультрафиолетом, мытье рук после посещения общественных мест с применением антисептиков. Защитить слизистую носа поможет косметический крем «ВИРОСЕПТ». Его компоненты оказывают защитное и смягчающее действие, облепиховое масло и метилурацил помогают заживлению микротрещин – ворот для инфекции, облегчают отделение слизи. Своевременное применение «ВИРОСЕПТА» создаст барьер от простуды.



**ВЕРНУТЬ КРАСИВЫЕ НОГТИ – ЭТО РЕАЛЬНО!**

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Такие изменения отмечаются у 30% населения старше 50 лет\*. Без-успешные (по разным причинам) попытки избавиться от таких запущенных изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. **Отработанная с 1997 г. методика косметического ухода с применением крема «Фундизол» помогает очистить измененные участки ногтевых пластинок, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп.** Косметическое средство.



**Спрашивайте во всех аптеках  
Справки по применению: 8 (495) 729-49-55  
Производство ООО «Инфарма 2000»**

Рекламуемые кремы не оказывают влияние на течение заболеваний.  
ООО «Инфарма», ОГРН 1097746613953. 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26.

# Инсульт. УБЕРЕЧЬ СЕБЯ И БЛИЗКИХ



**Эксперт**

**АЛМАЗ  
ГИЗАТУЛЛИН**  
врач-невролог  
высшей  
категории

Нашу жизнь трудно представить без «авралов» на работе, бытовых проблемам и домашних хлопот... Мы устаём, волнуемся, расстраиваемся, заедаем «стрессы» яичницей с беконом, редко встаём на весы, ленимся сделать зарядку и забываем измерить артериальное давление.

И даже не задумываемся о том, что творится с нашим сердцем и сосудами. А между тем, ежегодно в России фиксируется более 450 тысяч случаев инсультов. Пора поговорить об этом заболевании со всей серьезностью.

## Кто в зоне риска?

– Алмаз Ильясевич, статистика по инсульту, признаюсь, просто ошеломляет: более 160 тысяч человек в год становятся инвалидами разной степени тяжести. Инсульт действительно так коварен?

– Вы знаете, инсульт, как и другие сердечно-сосудистые заболевания, довольно коварен. Как, собственно, коварны все заболевания, следствиями которых он может стать. А это



внушительный список: атеросклероз, гипертоническая болезнь, болезни сердца, нарушение свертываемости крови, сахарный диабет. Все они могут привести к развитию инсульта. Возьмем гипертонию. В зоне риска мужчина-гипертоник. Избыточный вес, любит вкусно поесть, курит, за здоровьем не следит, от спиртного не воздерживается. Употребил алкоголь. Выпил немного и задремал. Уже в первый час после приема алкоголя у него случился инсульт. Под воздействием алкоголя сосуды сначала расширились, а потом резко сузились. Спазм, тромбоз и в результате инсульт!

## Инсульт – это удар

– Слово «инсульт» очень часто употребляется вместе с глаголом

«случился». Инсульт действительно, может «случиться», то есть возникнуть на фоне общего нормального самочувствия?

– Отчасти, да. Ведь что такое инсульт? Это удар. А удар, как правило, всегда «нежданный гость». Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения, которое происходит с кровоизлиянием или без. Вследствие прекращения притока крови к мозгу его ткани отмирают. Тромбоз, закупорка тромбом сосуда, питающего мозг, вызывает ишемический инсульт. Повреждение артерии с последующим кровоизлиянием – геморрагический инсульт. В результате инсульта некоторые функции тела полностью или частично утрачиваются в зависимости от размера и расположения омертвевшего участка мозга, наступает паралич.

## Основная причина инсульта это...

– А какого инсульта нужно больше бояться: ишемического или геморрагического?

– Бояться надо обоих, поскольку оба могут привести к серьезным последствиям, однако, самый частый именно ишемический инсульт, который возникает из-за недостаточного кровообращения определенного участка мозга. Причиной тому атеросклероз.

Когда атеросклеротическая бляшка достигает таких размеров, что перекрывает просвет сосуда, часть мозга лишается питания, наступает гипоксия (кислородное голодание) отдела мозга. Он выключается из работы, и у человека возникают парезы и параличи.

## Группа риска

### Люди, страдающие:

- естественными возрастными изменениями сосудов и тканей мозга
- атеросклерозом
- гипертонической болезнью
- заболеваниями сердца, особенно фибрилляцией предсердий (одна из разновидностей аритмий)
- сахарным диабетом
- нарушением свертываемости крови
- с плохой наследственностью (инсульты и инфаркты у близких родственников)



## Из почты «Планеты здоровья»

### Редька от ишемической болезни сердца

С такими болезнями, как атеросклероз и ишемическая болезнь сердца, знакома не понаслышке. Моя родня по материнской линии страдала этими недугами. Чуть что, и мама, и бабушка вечно за сердце хваталась, сосуды слабенькие у всех. У нас есть семейные рецепты, которыми исправно пользуемся на протяжении многих лет, и они нас не подводят. К тому же, они очень доступные и недорогие, что в наше время немаловажно. Одним таким рецептом я рада поделиться с вами. Черную редьку нужно хорошо отмыть, очистить и натереть на терке, отжать сок и смешать пополам с медом. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой. Вы скажете, что это известное средство от простуды? И от нее тоже поможет! И с атеросклерозом справится! Мне помогает!

*Инесса Николаевна Черепанова, г. Сергиев Посад*



### Глина от головной боли

Я гипертоник, головные боли – мой вечный спутник. Пару лет назад в поликлинике познакомилась с подружкой по несчастью. Она и подсказала способ, как быстро справляться с приступами боли. До сих пор ей благодарна. 150 грамм глины соединить с половиной стакана теплой воды. Нанести толщиной в полсантиметра на марлю. Компресс положить на лоб от виска до виска. Убрать можно через 20 минут. Повторять процедуру нужно каждый день перед сном в течение месяца. Если ситуация с головными болями не изменилась, через неделю курс можно повторить. Но обычно помогает очень хорошо. Не болейте!

*Антонина Маделайнен, г. Гатчина*

**Как защититься от инсульта?**

вести здоровый образ жизни

отказаться от курения и алкоголя

правильно питаться (исключить продукты, содержащие транс-жиры)

следить за своим весом, следить за артериальным давлением

высыпаться

заниматься физкультурой (3 раза в неделю по 20–30 минут)

регулярно сдавать анализ крови на холестерин и сахар

периодически проходить эхокардиографию (на предмет обнаружения тромба в предсердии)

**Паралич – признак инсульта**

– Значит, распространенное выражение «разбил паралич» опять-таки связано с внезапным ударом, а значит, имеет прямое отношение к инульту?

– Безусловно. Паралич – одно из самых явных признаков инсульта. Об этом нужно обязательно помнить, потому что с ним связаны три основных симптома, по которым можно определить, что случился именно инсульт.

Во-первых, это паралич лица, когда мы видим его асимметрию, «кривую улыбку», либо мы просим человека улыбнуться, а он не может.

Во-вторых, это паралич одной половины тела (правой или левой), гемипарез («геми» значит полу-, односторонний), когда все может начаться с простой слабости или онемения одной

стороны тела, одной руки или одной ноги. Вы просите человека поднять обе руки, взмахнуть ими, но он не может этого сделать, рука падает.

И третий, совершенно четкий симптом, это нарушение речи, когда человек не может членораздельно говорить, назвать свое имя, произнести скороговорку или сосчитать до 10. Моторная или сенсорная афазия (невозможность говорить) – это, несомненно, яркий признак инсульта.

**Срочно – скорую! Срочно в больницу!**

– Что делать, если мы увидели у человека подобную симптоматику?

– Самое главное, незамедлительно звонить в «скорую»! Желательно как можно быстрее прибыть в больницу, чтобы врачи смогли успеть оказать человеку медицинскую помощь. Это время (могут быть минуты, а могут быть и 2 часа) – период, в который пациент должен обязательно попасть в больницу, – называются «терапевтическим окном». Наш мозг имеет резервы. Если вовремя оказать пациенту квалифицированную медицинскую помощь, провести процедуру тромболизиса, пациента ждет полное восстановление. Процедура тромболизиса заключается в растворении тромба специальным препаратом, который вводится внутривенно. Тромб растворяется, кровоток восстанавливается, инсульт побежден. Это чудо современного лечения, и наша медицина сейчас на это способна!

**Как распознать «сигналы бедствия»?**

– Как уберечься от инсульта?

– Всегда нужно помнить, что болезнь можно предупредить. Для этого просто не надо лениться, важно обязательно следить за своим здоровьем. Людям старше 55 лет, особенно имеющим проблемы с сердцем, показан постоянный прием аспирина и статинов – препаратов, снижающих холестерин.



**Как поддерживать здоровье мозга?**

- тренировать память
- рационально питаться
- много двигаться
- соблюдать режим дня
- принимать витамины
- принимать препараты для профилактики нарушений мозгового кровообращения
- не нервничать по пустякам, адекватно реагировать на события в жизни

Обязательно следить за своим весом, питанием, давлением. Помните, что артериальная гипертензия – прямая причина инсульта. Будьте внимательны к себе и своим близким. Не «маши-те рукой» на головную боль, головокружения, проблемы с памятью. Даже обычная мигрень может стать «сигналом бедствия», ведь под угрозой может оказаться здоровье самого главного органа – головного мозга.

Беседовала Елена ВАСИЛЬЕВА

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



**Из почты «Планеты здоровья»**

**Любисток наладит ритм сердца**

Пару лет назад «посчастливилось» мне перенести на ногах грипп. Уж сколько себя корила, ведь знала, что это очень вредно и плохо сказывается на сердце. После этого случая у меня начались перебои в сердце, тахикардия, частая одышка. Я еще не так давно отметила 50-летний юбилей, совсем не старая еще, а уже аритмия замучила, то голова кружится, то слабость. Приятельница посоветовала от аритмии попробовать любисток аптечный. Это пряность, многим хорошо известная, у меня растет на дачном участке. Я накопала, отмыла корешки, высушила и измолотла в порошок в кофемолке. Стала принимать, как посоветовали, по щепотке перед едой. Аритмия и одышка стали меньше беспокоить, перестала ощущать нервное возбуждение. Еще и настой сделала: 1 чайную ложку порошка корней любисточка залила 1 стаканом кипятка и настояла 4 часа. По 2–3 глоточка выпить весь стакан в течение дня. Отличное средство! Рекомендую!

Светлана Михайловна, г. Ярославль

**КАРНИТИН + ХРОМ ФОРТЕ**

**АКЦИЯ!\* 2 + 1 В ПОДАРОК!**



Карнитин + Хром Форте предназначен для снижения массы тела. Способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, ускорению метаболизма глюкозы и холестерина.

Заказывайте на WWW.APTEKA.RU и по тел.: 8-495-663-03-59, 8-800-707-4-777.

\*Подробности АКЦИИ узнавайте по тел. 8-495-663-03-59, 8-800-707-4-777. БАД. РЕКЛАМА

**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ**

АО «Научно-производственная компания «Катрен»» Юридический адрес: 630117, г. Новосибирск, ул. Тиммакова, 4. ОГРН: 1025403638875

# КАК ПОДРУЖИТЬСЯ ТЁЩЕ С ЗЯТЕМ?



**Эксперт**

**ЮЛИЯ  
ДЕРДО**  
психолог, коуч

«Она фактически выжила меня из дома», – жалуются мужчины. «Мама, ты разрушила мою жизнь!» – рыдают женщины. «Неблагодарная... Я все для тебя делала!» – стонет мать. Сегодня поговорим о правилах навигации в семейной жизни, которые помогут избежать конфликтов между тещей и зятем.

Статистика неумолима, психологи отмечают, что теща в пять раз чаще провоцирует конфликтные ситуации, чем зять. Зато гордые зятья в восемь раз чаще сводят на нет все отношения с матерями своих избранниц. Но статистика – это всего лишь сухие цифры. Разве устоит она перед запахом тещиных блинов или заботливо выбранным зятем подарком? Это ведь так здорово, когда в семье мир и покой!

## Мудрая теща

**УВАЖАТЬ ВЫБОР ДОЧЕРИ.** Первое, чему стоит научиться.

Ну нравится ей небритый рокер, до хрустящей корочки зажаривающий утром яичницу. Он дарит ей счастье, заставляя лучиться глаза. Разве этого мало?

**КОНТРОЛИРОВАТЬ ЭМОЦИИ.** Да, женская импульсивность, да, гормоны, но мы же люди. Стоит чуть-чуть постараться, и вы уже не станете инициатором конфликта. Удержитесь от желания сделать замечание или дать непрошенный совет.

**НЕ НАВЯЗЫВАТЬ СВОЕ МНЕНИЕ.** В семье вашего зятя принято чистить обувь утром, перед выходом из дома, а не вечером, как привыкли вы. Да, и яичницу зажаривать, а не оставлять желток жидким. Свой уклад, свои порядки. Помните об этом, он воспитывался в другой семье. Не стоит навязывать взрослому человеку свои устои.

**ЖИТЬ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ.** А ведь любимые занятия способны отвлечь вас от суеты повседневности. Так почему бы не позволить им отвлекать вас от пристального наблюдения за чужой семьей? Живите в удовольствие, и дайте жить в удовольствие молодым.



## Что подарить теще?

**Все для любимого хобби:** вышивальщица будет рада лампе с лупой, вязальщица – сертификату в магазин пряжи, путешественница – фотоаппарату, дачница – шезлонгу.

**Что-нибудь универсальное:** ваза для фруктов, мягкий большой плед, набор для душа, альбом с репродукциями известных художников.

**Приятные мелочи:** кружка с фотографиями внуков и парой приятных слов, коллаж с фото и пожеланиями.

И главное – вручать это с улыбкой и хорошим настроением, тогда подарок точно понравится.

## Хороший зять

**ТЁЩА НЕ ВРАГ.** Любить анекдоты про тещу можно, но заранее видеть в ней врага не стоит. Она мама вашей любимой женщины. Ну, не мог плохой человек воспитать принцессу, согласитесь.

**РАЗНЫЕ ПОКОЛЕНИЯ.** Всегда помните, что вы с тещей люди разных поколений, разных взглядов. Там, где вы можете мягко осадить навязчивость мамы, так же мягко нужно обращаться с тещей. Она тоже мама... вашей любимой.

**УВАЖЕНИЕ.** Родители жены заслуживают его не меньше, чем ваши. Поверьте, это чувство взаимно, и вы получите уважение в ответ.

**ЗАБОТА.** Ласковое слово и кошке приятно. А уж теще! Женщина остается женщиной в любом возрасте, а в зрелом еще и болезненно воспринимает ненужность. Дайте ей почувствовать, что она нужна и любима.



## Умная жена

**НОВАЯ СЕМЬЯ ВАЖНЕЕ СТАРОЙ.** Это железное правило. В конфликтах с третьими лицами партнеры встают на сторону друг друга (даже если третьи лица – это родители). Сначала решите все между собой, а потом уже выносите родителям. Если это правило нарушается женой, и за советом она сначала идет к маме, или встает на ее сторону, в семье начинается борьба за власть!

**НЕ ВЫНОСИ СОП ИЗ ИЗБЫ.** Часто конфликты между мамой и мужем, сами того не замечая, провоцируют жены. Поругалась с мужем и звонит маме, рассказывает, какой муж негодяй. Вскоре муж с женой помирились, а у мамы на сердце боль, у нее ребенка обидели. Сложно любить того, кто делает плохо твоему чаду. Вывод: не жалуйтесь маме на мужа!

**ТРЕТИЙ НЕ ЛИШНИЙ.** Если конфликт уже есть, теща и зять вряд ли найдут выход самостоятельно. В этом случае необходимо вмешаться жене. «Мама, это мой мужчина, и если ты хочешь попросить его о чем-то: повесить полки, съездить на дачу, то через меня». «Дорогой, это моя мама, и будет лучше если я сама скажу ей, чтобы не давала детям конфеты...»

Свести сложное общение к минимуму – лучший способ избежать конфликта.

## «Дачный спец» №12 в продаже с 5 декабря!

### ТЕМА ВЫПУСКА: СОВЕТЫ ДАЧНИКАМ

**• СВЕЖИЙ КАРТОФЕЛЬ К СЕРЕДИНЕ ИЮНЯ**  
Как получить ранний урожай

**• ЗАБУДЬТЕ, ЧТО ТАКОЕ ЛЕЙКА**  
Устройство системы полива в теплице

**• РАСПИСАНИЕ ДЛЯ ПОДКОРМОК**  
Когда вносить минеральные удобрения

**• КАШПО С ПОЛИВОМ**  
Как организовать полив растений в контейнерах.

**• КАК ПОВЫСИТЬ УРОЖАЙ ОГУРЦОВ**  
Садоводы делятся многолетним опытом.

**• СРЕДСТВО НАШЕ – МЯТА, НАВОЗ, ПРОСТОКВАША**  
Народные способы борьбы с вредителями

**А ТАКЖЕ В НОМЕРЕ: ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ САДОВО-ОГОРОДНЫХ РАБОТ НА 2017 ГОД**

Журнал выходит 1 раз в месяц. Подписной индекс П2960 (в электронном каталоге «Почта России» во всех почтовых отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>)



\*Рекомендованная цена

ООО «ИД «КАРДОС» 12+

# Эй, на камбузе!

Чем питались моряки Колумба и Магеллана во время плавания

В XV–XVIII вв. европейские мореплаватели проложили путь к берегам Индии и Америки. Открытия Васко де Гамы, Христофора Колумба, Магеллана и их отважных команд изменили представления о мире, повлияли на весь ход развития цивилизации.

Да, эти люди жили свершениями. Но чтобы жить, нужны просто физические силы. Чем питались отважные команды первооткрывателей, проводя в открытом море долгие месяцы? Ведь холодильников и консервов в те времена не было.

## Сухарь всему голова

Как отмечают историки, в те времена моряк каждый день питался примерно на 4000 калорий. В ежедневное меню матроса-гребца входило 700 г сухарей, пол-литра воды (иногда на треть разбавленной вином) и 50 г фасоли. Это и понятно. Путешествие дол-

гое, сильнейшая физическая нагрузка.

Однако основу питания моряков – сухари – на корабле невозможно было держать в сухости. Вскрытые бочки с сухеным хлебом (или крупами) почти мгновенно обрастали плесенью. К тому же в них заводились личинки долгоносиков. Насекомых удаляли, погружая сухарь в воду, всплывших долгоносиков вылавливали и выкидывали. Некоторые матросы решали вопрос проще: они ели в темноте, чтобы не видеть кишачих в еде жучков.

## Резьба по солонине

Кроме сухарей неотъемлемой частью пайка была солонина. То есть мясо. Которое длительное время по особым рецептам выдерживалось в соли. Солонина хранилась долго, была питательна, но обладала и серьезными недостатками. Чем дольше солонина лежала



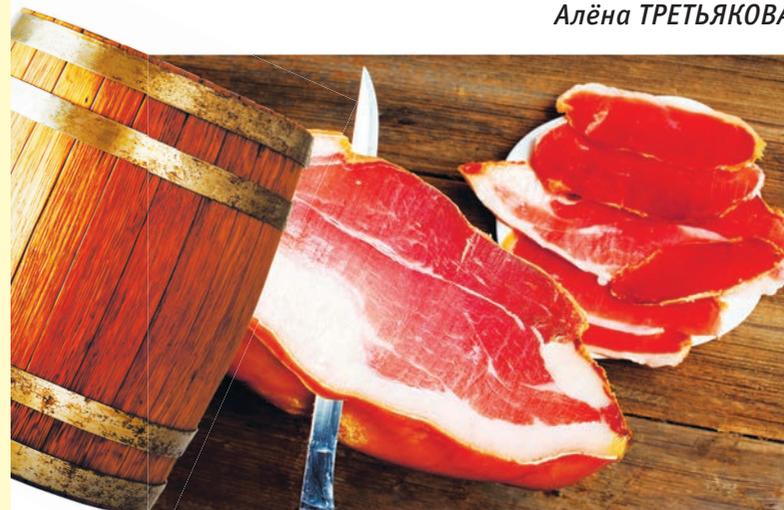
в бочках, тем более твердой становилась. Иногда матросы вырезали из нее фигурки и полировали их. Перед едой солонину приходилось вымачивать не меньше суток. Когда ее варили, на поверхности собиралась жирная грязная пена. Ее не выбрасывали, а собирали. Половину полученной жижи использовали для смазки разных деталей судна, а оставшуюся часть кок продавал мастерам по изготовлению свечей.

Еще одним важным продуктом была вяленая и солено-сушеная рыба. (Моряки Васко де Гама и Магеллана называли ее бакалявой). Рыба весила меньше сухарей, отлично хранилась на протяжении довольно долгого времени и не теряла своих питательных свойств.

## Команда Колумба питалась хамоном?

Некоторые историки утверждают, что чуть ли не основным блюдом португальских и испанских моряков во времена великих открытий был хамон – сыровяленый свиной окорок на кости. Нынешний заморский деликатес. Для его приготовления (сушки) требуется от 6 месяцев до трех лет. Такая сыровяленая свиная ножка, обмазанная оливковым маслом, при средних температурах может храниться до года. Считается, что настоящий хамон можно просушить только на соленых ветрах Атлантики и Средиземноморья.

Алёна ТРЕТЬЯКОВА



## Губило людей не пиво, губила людей вода

Проблема чистой питьевой воды была одной из основных для экипажей парусников. На протяжении веков запасы воды на судне содержались в деревянных бочках. Увы, стоило воде в такой бочке протухнуть хотя бы один-два раза, как вся тара становилась источником грибков и бактерий. Употребление протухшей воды часто приводило к дизентерии, в то время почти неизлечимой. При остром дефиците воды пробовали протухшую воду мешать с крепким алкоголем (ромом), но это было малоэффективно.

Есть упоминания о еще одном способе дезинфекции. В бочку с водой добавляли 1/7–1/10 частей сока лимона или лайма. При таком способе «консервирования» вода (при всех прочих равных условиях) могла храниться дольше. Как правило, на 1–3 недели.

## НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

### Сделайте потише!

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения 1,1 миллиарда юношей и девушек рискуют потерять слух или стать слабослышащими из-за злоупотребления... громкими звуками. Травматичным для уха является звук мощностью в 80 децибел, воздействующий на слух 8 часов. Это как 8 часов простоять в метро, слушая звук движущейся электрички. Или 100 Дб в течение 15 минут. Удивительно, но звук музыки в наушниках превышает эти показатели. А представьте себе в наушниках и в метро одновременно! При такой нагрузке мышцы, уменьшающие вибрацию в ухе, ослабевают со временем и даже атрофируются. Человек теряет слух. Ученые подсчитали, если в течение года регулярно слушать музыку в наушниках, тугоухость наступает в 20% случаев, в 80% – снижается слух на 30%.

#### Что делать?

- Пореже бывать в шумных местах;
- Использовать беруши там, где возможно, при воздействии шума;
- Использовать плеер только 1 час в день, слушать музыку тише;
- Периодически проверять слух.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**СОЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
УЗИ СОСУДОВ ШЕИ БЕСПЛАТНО**

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ  
ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ ГИПЕРТОНИИ**

ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛ.:

**8-800-505-20-21 8 (985) 921-75-21**

звонок по России бесплатный

Лицензия департамента Здравоохранения ЛО-77-01-012043 от 05 апреля 2016г.  
ОГРН 1127746700058, ООО "БАЗОН". РЕКЛАМА

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ**

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

**bernafon**

Цифровые и аналоговые, внутриушные, внутриканальные, заушные.

Профессиональная консультация врача-сурдолога.

м. Войковская (рядом с метро) ул. З. и А. Космодемьянских, д. 4

Тел.: 8 (499) 150-88-88 [www.neoton-sluh.ru](http://www.neoton-sluh.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Per. № декларации РОСС РУ 00111АГ58 ОГРН 1047796808278

РЕКЛАМА

посоветуем  
подскажем

Чтобы вы не остались один на один с волнующими вас вопросами, мы предлагаем воспользоваться помощью наших экспертов. Квалифицированные специалисты не оставят без внимания ни один вопрос, помогут определиться с выбором, развенчают мифы и затронут наиболее важные темы.

Пишите нам, и каждое ваше письмо попадет в руки грамотного специалиста.



**ЗОЯ БОГДАНОВА**  
специалист  
по расстройствам  
пищевого поведения

### Горячая вода – источник здоровья

*Муж где-то вычитал, что обязательно нужно пить горячую воду. Честно говоря, измучил уже своей навязчивостью в этом вопросе. Я в принципе воду не люблю, а горячую тем более. Лучше чай выпью с лимоном. Или все-таки пора переходить на воду?*

*Тамара Оганесян, г. Москва*

Чтобы наш организм функционировал без сбоев, ему необходима чистая вода. Своевременное пополнение водного баланса обеспечивает гармоничную работу всех систем и органов: в клетки и ткани поступают питательные вещества, тело естественным образом очищается от шлаков и токсинов.

Что важно знать для поддержания водного баланса? Пить необходимо горячую воду – такой температуры, чтобы она не обжигала гортань. Холодная вода и усваивается хуже, и из организма выводится быстрее. Чтобы не проверять каждый раз жидкость на «кипяток», используйте простой принцип: набрав воду из кулера, налейте в стакан две трети горячей и треть холодной; из чайника берите полчашки горячей воды и еще половину доливайте холодной.

Горячую воду желателно пить каждые 1–1,5 часа – достаточно будет половины обычного стакана – или хотя бы перед каждым приемом пищи по стакану воды. При этом важно, чтобы вода была чистой, а не в виде чая, кофе или других напитков – они расцениваются организмом как пища. После 20.00 прием жидкости следует сократить и пить только в том случае, если вы испытываете жажду – иначе к утру могут образоваться отеки.

**УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ,  
ВЫ МОЖЕТЕ ЗАДАТЬ ВОПРОСЫ  
НАШИМ ЭКСПЕРТАМ – ВРАЧАМ,  
СПЕЦИАЛИСТАМ, ЮРИСТАМ.**

115088, г. Москва,  
ул. Угрешская, 2, стр. 15  
e-mail: pz@kardos.ru

# ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ



**ЕЛЕНА КОЛЬЦОВА**  
юрист

### Особенный ребенок и его права

*В группе детского сада, которую посещает мой ребенок, есть мальчик с каким-то серьезным заболеванием. Нарушена координация движений, появились приступы – бьется в конвульсиях. Дети его боятся, воспитательница вынуждена заниматься только им. Мы ходили к заведующей, она только руками разводила – родители его, говорят, хотят, чтобы он к нам ходил, мы ничего сделать не можем. Ребенок имеет право на инклюзивное образование. Мне жалко всех – и ребеночка этого, ему же там плохо, он все время маму зовет, и наших детей, и воспитателей. А что делать – непонятно.*

*Мария, Нижегородская обл.*

На появление «особых» детей в обычном детском саду влияют три фактора – во-первых, разрешение лечащего педиатра на посещение детского учреждения. Во-вторых – это желание родителей отдать особенного малыша в детский сад. И в-третьих, отсутствие в местности проживания специализированных детских садиков.

Нет закона, запрещающего или ограничивающего совместное пребывание в детском саду здоровых и не здоровых детей. Поэтому в этом плане спокойствие матери больного ребенка вполне понятно – что бы там ни было, отказать ей администрация детского сада не имеет права до тех пор, пока врачебное мнение о его возможности посещать садик не изменится.

Заведующая может лишь рекомендовать родителям психолого-медико-педагогическую комиссию (ПМПК), которая обследует малыша и порекомендует наиболее подходящее для него детское учреждение (если таковое имеется в вашей местности). Но в том-то и суть, что это сугубо добровольно, и принудить родителей пойти на ПМПК никто не вправе.



**СВЕТЛАНА МОСОЛОВА**  
врач-оториноларинголог,  
хирург

### Избавиться от хронического насморка

*Уже несколько месяцев мучает насморк и мокрота в горле. Антибиотики по назначению доктора пропил, пользуюсь сосудосуживающими спреями, нос промываю солевым раствором, делаю ингаляции. Чуть получше и снова по кругу. Слизь в носу зеленая, густая. Но температуры нет. Устал. Уж и не знаю, что делать.*

*Игорь Топоркин, г. Орехово-Зуево*

### Можно ли проверить врача?

*Каждый раз, обращаясь в поликлинику за помощью, чувствую себя глупо. Прошу врача объяснить, почему он прописывает именно такое лечение, на все один ответ – мне лучше знать, а не согласны, тогда зачем вы сюда пришли. Мне же все время кажется, что он мне «с потолка» чего-то назначает, а почему – и сам не знает. Есть ли какая-то возможность проверить врача? Существуют ли какие-то стандарты?*

*Павел Савельевич, 72 года, г. Наро-Фоминск*

Конечно, специалисту, потратившему много лет на получение образования, может быть неприятно, когда его квалификацию подвергают сомнению. Однако сейчас у любого человека есть возможность если не проверить правильность действий врача, то хотя бы углубленно разобраться в своей проблеме. Сделать это можно с помощью Федеральной электронной медицинской библиотеки Министерства здравоохранения РФ. Это колоссальная база данных, объединившая все имеющиеся медицинские диссертации, книги, журналы, научные и учебные материалы и, главное, клинические рекомендации и протоколы лечения. Эта библиотека находится на интернет-сайте [www.femb.ru](http://www.femb.ru). Чтобы найти нужную информацию, не придется перелопачивать весь массив данных – достаточно применить параметры поиска по конкретному заболеванию, виду помощи (амбулаторному, стационарному), возрасту и так далее. Если сведения из этой библиотеки укрепят в вас подозрения, что врачом допущено нарушение рекомендуемых протоколов лечения, следует обращаться в Росздравнадзор, который уполномочен рассматривать обращения граждан по вопросам качества и безопасности медицинской деятельности.



Мокрота в горле и слизь в носу возникают при воздействии неблагоприятных факторов. Пыль, иные аллергены, вирусы и бактерии. Однако при аллергии отделяемое из носа прозрачное и жидкое. Та же картина при вирусной инфекции. Я бы посоветовала в описанной Игорем ситуации сделать компьютерную томографию. Она поможет увидеть, нет ли в носу полипов, кист, сужения соустья гайморовой пазухи из-за постоянного отека. Только после этого можно принимать решение о методике лечения. Возможно, потребуется хирургическое вмешательство, если это кисты и полипы. Если ситуация позволит обойтись без радикальных мер, то доктор назначит консервативное лечение. В любом случае, затяжное течение заболевания требует углубленной диагностики. Начать стоит с томографии, а дальше доктор примет решение, нужны ли еще какие-то исследования.

# НА ВАШИ ВОПРОСЫ

успокоим  
предостережём



**АННА ТВАУРИ**  
кандидат  
медицинских наук,  
пластический  
хирург

## Как увеличить грудь без силикона?

У меня маленькая грудь. После рождения ребенка грудь, и без того далекая от идеала, совсем потеряла форму. Очень хочется придать груди красивую форму и увеличить размер. Что может предложить пластическая хирургия? Только не хочу никакого силикона!

Полина Галкина, г. С.-Петербург



Единственной альтернативой увеличения груди на сегодняшний день является липофилинг – моделирование формы груди и увеличение объема с помощью собственного жира. Однако с помощью липофилинга грудь можно увеличить не более чем на 1–1,5 размера. Если такие результаты устраивают пациентку, то я рекомендую проводить липофилинг. Причина популярности процедуры кроется в малой травматичности (пациента могут выписать в тот же день, а реабилитация занимает не более 3–5 суток), в отсутствии рубцов (коррекция проводится через микро-проколы). Пациентки часто спрашивают, насколько долговечен результат липофилинга. Сегодня я могу с полной уверенностью сказать, что до 85% жира не рассосется, следовательно, эффект от проведенной операции будет долго радовать женщину.

У процедуры есть ряд неоспоримых преимуществ, но есть и некоторые минусы. О них мы уже говорили – это увеличение груди максимум на 1,5 размера за 1 раз. Некоторым пациенткам целесообразно проводить подтяжку груди одновременно с липофилингом. Этот «тандем» позволяет наполнить верхний полюс молочной железы и увеличить объем груди. В данном случае увеличение происходит как за счет подтяжки собственных тканей, так и за счет пересаженного жира. Решение о том, какую именно операцию проводить, принимается, как правило, на очном приеме.



**НИНА МАКСИМОВА**  
педиатр

## Почему болит живот?

Внуку 11 лет. В последнее время часто жалуется на боль в животе. Родители отмахиваются, возрастное, мол. А я переживаю. Вдруг что-то серьезное. Он и похудел даже. Сделали УЗИ, доктор увидел изменения в желчном пузыре. Но назначенная диета не помогает. Как быть?

Галина Мохова, г. Рязань

К сожалению, в школьном возрасте детки часто жалуются на боль в эпигастриальной области. Причиной могут служить и психоэмоциональные нагрузки, а они у школьников колоссальные, и нерегулярное питание. Тут уже родители должны позаботиться, чтобы их ребенок не «обзавелся» хроническим гастроуденитом или колитом. Болеть живот может и из-за гельмин-

тоза. Как бы то ни было, необходимо сдать клинический анализ крови, кал на яйца глист и цисты лямблий, сделать копрограмму. Присовокупить к списку анализов результаты УЗИ и еще раз проконсультироваться у гастроэнтеролога. Возможно, потребуются пройти лечение медикаментозными препаратами, а одной диеты мало.



ЭКСПЕРТ

**ЛИЛИЯ МАЛАХОВА**  
менеджер в торговле  
и на предприятиях  
общественного питания,  
эксперт в области  
здорового питания

## Как правильно жарить?

Сейчас принято ругать все жирное и жареное. В принципе, правильно, конечно. Но ведь так трудно отказать от жареной с чесночком картошечки и воздушных блинчиков с маслицем. Эх, неужели же сковородки выкинуть и забыть? Совсем жареное нельзя, да?

Анна Петровна, г. Раменское

Конечно, время от времени вполне можно позволять себе жареную пищу, если нет противопоказаний по состоянию здоровья. Только жарить нужно, грамотно подбирая масла. Так, для этого способа приготовления пищи подходит оливковое масло класса pure oliven oil или oliven oil. Оно обладает высокой точкой образования копоти. Проще гово-

ря, канцерогены из него начинают выделяться при более высоких температурах, чем при жарке на том же подсолнечном масле. Аналогичными качествами обладает кукурузное масло, его тоже можно использовать для жарки без всяких опасений. Однако, конечно, холестерин в такой пище никуда не девается. Это всегда нужно помнить. Высокую точку образования копоти имеет и топленое сливочное масло. Но лишь при условии его натуральности и высокого качества. Ну, и конечно, жарить нужно «без смака», максимально быстро.



## Артериальная гипертония и ее последствия

Эксперты РОСНО-МС рассказывают читателям «Планеты здоровья» о причинах артериальной гипертонии, её возможных осложнениях, а также профилактических мероприятиях с полисом обязательного медицинского страхования (ОМС), направленных на раннее выявление симптомов этого одного из наиболее распространённых заболеваний сердечно-сосудистой системы.

### Причины возникновения гипертонии:

- Ожирение и избыточный вес
- Сахарный диабет
- Болезни почек и щитовидной железы
- Стресс
- Курение и злоупотребление алкоголем
- Наследственный фактор

### Осложнения гипертонии:

- Инсульт
- Инфаркт миокарда
- Ишемическая болезнь (стенокардия)
- Сердечная и почечная недостаточность

### Профилактика гипертонии:

- Контроль за артериальным давлением
- Контроль уровня холестерина и сахара в крови
- Рациональное питание
- Отказ от вредных привычек
- Занятия спортом
- Минимизация стрессов

Для получения плановой медицинской помощи, а также для прохождения профилактических мероприятий вам необходим полис ОМС, который оформляется и выдаётся бесплатно в страховой медицинской организации, работающей в системе ОМС вашего региона проживания.

### Программа профилактических мероприятий для граждан, застрахованных по ОМС, включает:

- Проведение диспансеризации и профилактических медицинских осмотров
- Проведение диспансерного наблюдения за больными неинфекционными заболеваниями, а также за гражданами с высоким риском развития сердечно-сосудистых заболеваний
- Оказание медицинских услуг по коррекции факторов риска развития неинфекционных заболеваний, профилактике осложнений неинфекционных заболеваний

Обращаем ваше внимание, что своевременная профилактика – наиболее действенное лекарство от гипертонии. Заботьтесь о себе и своих близких – регулярно посещайте врача, вовремя проходите профилактические мероприятия и будьте здоровы!

# Наталья Кучина: ЛЮБОВЬ В СЕРДЦЕ ЖИВЁТ ВЕЧНО

Помню взгляд отца, когда я сообщила ему, что вместо приготовленного для меня «нагретого» местечка заведующей лабораторией крупного автомобилестроительного завода я собираюсь поступать в медколледж.



## Не смогла устоять

Папу я любила, но бунтарский дух юного сердца воспротивился воле заботливого родителя. И после окончания биохима я выпрыгнула в медколледж, в кипучую студенческую среду, полную происшествий и событий. Легко и с удовольствием закончила заочное отделение факультета анатомии.

А потом... Потом я встретила ЕГО! Володя был молодым бравым военным. Ах, как же шла ему форма! Конечно, я, восторженная девчонка, не смогла противостоять пагонам и нежности горячего сердца. Влюбилась по уши. Да и ухаживать Володя умел. Закрутило, и не заметила, как.

Кто бы мог подумать, что совсем скоро я осяду дома и буду наслаждаться замужеством, а потом и материнством. Наша семья пополнилась двумя малышами – двое сыновей.

## Жизнь «до» и «после»

Я была счастлива абсолютно. Казалось, судьба исполнила все мои заветные желания. Я еще молода и полна сил, у меня есть дом, семья, любимая работа. Чего еще желать?

– Мне очень жаль, – проникновенно посмотрел мне в глаза доктор. – У вас опухоль.

В 2002-м моя жизнь разделилась на «до» и «после». За два долгих года – четыре операции, курс химиотерапии, реабилитация. И все это время любимый муж был рядом.

– Наташенька, ты сильная. Ты справишься, – не уставал повторять он, глядя по ослабшим плечам меня обессиленную. – Мы вместе справимся.

И мы все выдержали, все прошли бок о бок. Болезнь отступила.

## Эти раны не залечить

И вдруг новый удар. Болезнь снова выпустила свои щупальца. На этот раз приговор прозвучал для супруга Владимира. Муж в звании подполковника не позволил болезни командовать собой. Мы особенно остро ощущали жизнь. Много путешествовали, разговаривали, радовались закатам, кострам на берегу и пению птиц в рассветной дымке. И все чаще обнявшись, долго смотрели в небо, как два лебедя, не хотевшие уходить по одиночке.

Володи не стало в 2008. Потом от рака умер горячо любимый отец.

Я четко понимала, что эти раны не залечить ничем и никогда. И я решила все свои силы направить на помощь людям.

## 2:0 в пользу жизнелюбия

Не зря говорят: когда тебе очень трудно – поищи того, кому еще хуже, и помоги. Я поняла, что этот рецепт как нельзя лучше поможет мне, заполнит всю образовавшуюся после ухода любимых пустоту.

Подняла студенческую гвардию на организацию донорского движения: рисовали на старых простынях плакаты и призывы, сами сдавали кровь. И так радостно было смотреть им в глаза, осознающие, какую пользу они приносят людям.

Однажды мне посчастливилось помочь одной юной хрупкой красавице Алёне. Очень трогательная, талантливая девочка, которая пострадала в автокатастрофе и теперь передвигается на инвалидной коляске. Она встретила своего принца, и он увез ее в свой город, чтобы сделать счастливой и избавить от одиночества. Сегодня она рисует потрясающие картины, у нее золотые руки.

...Восполняя личные потребности, я вдруг однажды поняла – болезнь вернулась. Но сдаваться и унывать – не в моих правилах. Снова операция, снова химия.

Близкие, друзья, ученики сплотились вокруг надежным кольцом поддержки. Снова рак проиграл – 2:0 в пользу моего

оптимизма и желания жить во что бы то ни стало.

## «Вирус добрых дел»

Я смотрела в зеркало на свою блестящую безволосую макушку и думала о том, что же мне говорит судьба этим недоученным уроком? Что еще не осознано, что не додумано, для чего я жива снова?

Чуть позже заболела голова – компьютерная томография показала серьезную проблему – аневризму сосуда головного мозга, которая могла спровоцировать инсульт в любую секунду! Снова сложнейшая операция...

Сегодня я с юмором вспоминаю об этом. Зачем грустить, когда все позади?

Не зря говорят, что без испытаний, скорбей и трудностей человек не до конца осознает смысл своего существования. Когда приходят испытания, он мобилизует свои возможности, и вся пустая шелуха разлетается, как от сильного ветра.

Сегодня мне так хочется, чтобы сердца людей поражал «вирус добрых дел».

Поверьте, это так важно – уметь помогать бескорыстно. Помогать, зажигая сердца огнем надежды. Друзья, пусть у всех вас доброта и любовь к жизни будет единственной хронической болезнью!

**КСТАТИ**  
Кстати, недавно Наталье Кучиной вручен нагрудный знак «За милосердие и благотворительность».




**Эксперт**
**СВЕТЛАНА  
КАРАВАСИЛАДИ**  
учитель-логопед

# ДИЗАРТРИЯ У РЕБЁНКА – НЕ ТАКОЙ КАК ВСЕ?

Дизартрия – этот диагноз все чаще появляется в медицинских карточках современных детишек. По сути, это нарушение речи, при котором страдает произношение. Казалось бы, все просто, достаточно обратиться к логопеду и поставить звуки. Однако, доктора уверены: без слаженной работы логопеда, невропатолога и мамы добиться положительной динамики будет очень трудно. О том, что такое дизартрия и как она лечится, расскажет наш эксперт.



гипоксия мозга, сужение сосудов в легких и бронхах. Все это тоже причины дизартрии.

– Светлана Константиновна, а могут ли такие дети учиться в обычных школах? Наверное, это для них тяжело?

– Бесспорно, могут. Если говорить о легкой форме дизартрии, то есть той, что встречается чаще всего, и не связанной с серьезными поражениями центральной нервной системы. Малыши-дизартрики совершенно обычные дети, только с небольшими особенностями. И особенности эти успешно корректируются. Главное, вовремя заметить и начать лечение.

## Неподдающиеся шнурки и пуговицы

– Дети с особенностями? Кроме речевой дисфункции есть еще какие-то изменения?

– Да. Малыши-дизартрики часто плохо кушают. Мамы ругают своих крох за то, что те не едят мясо, хлебные корочки, морковь, яблоки. А зря. Это лишь следствие неправильной работы мышц. Детишкам просто трудно жевать. К слову, и жалость мам и бабушек может сослужить тут плохую службу. Не нужно отказываться от твердой пищи, малыш должен тренировать мышцы, грызя антоновку или яркую морковку.

Нередко дизартрики не справляются с полосканием рта. И тут маме придется постараться: научить кроху наду-

## ВОЗРАСТНЫЕ УМЕНИЯ

**1-3 месяца:** гулит, издает звуки, прислушивается к ним.

**6-9 месяцев:** подражает отдельным звукам, слогам – па-ма-тя. Обозначает звуками объекты: собака – гав-гав, часы – тик-так.

**12 месяцев:** произносит от 2 до 10 слов. Четко произносит звуки а, у, и, п, б, м.

**1-3 года:** к полутора годам словарный запас ребенка составляет порядка 100 слов, появляются простые предложения. В два года малыш легко произносит звуки о, н, ть, дь, т, д, к, г, х, в, ф. К трем годам – й, ль, сь, э. В три года словарный запас малыша увеличивается до 3000 слов.

**5-6 лет:** в речи появляются сложные звуки. К концу периода ребенок строит любые предложения.

**7 лет:** появляется письменная речь.

## Стихи без выражения

– Светлана Константиновна, как проявляется дизартрия?

– Прежде всего, нарушением речи. Ребенок неправильно произносит звуки, как гласные, так и согласные. «Теряет» буквы в словах, переставляет местами слоги, буквы. Заменяет одни буквы другими. К тому же при дизартрии нарушается моторика мышц речевого аппарата. Они либо слишком напряжены, либо, напротив, вялы – их тонус снижен.

– Это как-то проявляется внешне?

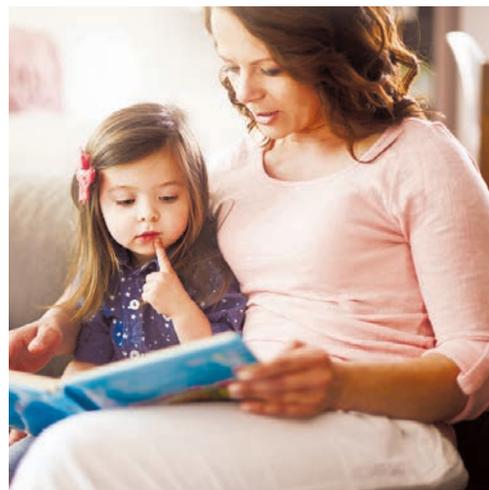
– Да, безусловно. У таких детишек часто приоткрыт рот, наблюдается тремор (дрожь) подбородка, изменяется голос во время речи, интонации, темп. К примеру, малышам-дизартрикам трудно рассказать стихотворение с выражением. Часто у них смазана речь, особенно в конце монолога. Повышено слюноотделение. Речь слабая, невнятная.

## Причины речевого расстройства

– Насколько известно, сегодня дизартрия у детей встречается весьма часто. В чем вы видите причину?

– К сожалению, причин у этого явления масса. Еще во время беременности

мамочка может перенести вирусную инфекцию, токсокоз, у нее может наблюдаться патология плаценты. Влияют на развитие дизартрии и сложные, затяжные или, напротив, стремительные роды, вызывающие кровоизлияние в мозг младенца. Перенесенные в раннем возрасте инфекции центральной нервной системы – менингит, энцефалит. Тяжелые наследственные заболевания. Ну, и, конечно, образ жизни будущих родителей оказывает влияние на малыша. Очень много дизартриков 2009–2010 годов рождения. Именно тогда во многих областях России горели леса. У деток наблюдалась



## ПОЛЕЗНЫЕ СКОРОГОВОРКИ

*Кукушка кукушонку  
купила капюшон.  
В капюшоне кукушонок смешон.*

*Бобры бодры, бобры добры,  
жаль вырубать бобрам боры.*

*Перепел перепёлку и перепелят  
в перелеске прятал от ребят.*

*Ткёт ткач ткани  
на платки Тане.*

вать щеки, перекачивать воду из одной щеки в другую, втягивать щечки. Это труд и для мамы, и для малыша. Но он необходим.

К слову, дети с дизартрией не любят пуговицы и шнурки. Ругаться бесполезно, только учить и тренировать мелкую моторику. Не корить за неуклюжесть, а дизартрики часто несобранны, неуклюжи. Но это не повод отказываться от спорта. И много-много общаться.

– Но ведь родители самостоятельно вряд ли справятся с болезнью ребенка.

– Несомненно. У каждого в вопросе лечения дизартрии своя роль. У мамы терпеливо выполнять все предписания докторов, развивать ребенка, заниматься его мелкой моторикой, здоровьем. Ребенок должен проявить старание. Логопед занимается постановкой звуков, делает специальный массаж, нормализующий тонус мышц. Невропатолог подбирает медикаменты. Возможно, потребуется работа с психологом – дизартрики часто уходят в себя, стеснительны, излишне застенчивы, мучаются от депрессии. И от того, насколько слаженной будет эта работа, зависит успех лечения. Поверьте, часто уже к школе такие дети ничем не отличаются от сверстников.

# КОМУ ВЕРШКИ, А НАМ КОРЕШКИ!

Невзрачные с виду, корешки и для здоровья полезны, и по вкусу хороши. Кроме того, полезные корнеплоды составляют львиную часть зимней диеты, ведь они ещё и отлично хранятся в холодное время года.



## РЕПА

- повышает потенцию у мужчин
- лизоцим препятствует кариесу и воспалительным процессам в полости рта
- богата содержанием витамина С и количество его не меняется в течение всего периода хранения
- сок пареной репы обладает седативным эффектом, вместе с медом он является замечательным снотворным.

**КСТАТИ!** Ежегодно в швейцарском городе Рихтерсвилль в ноябре отмечают праздник, посвященный репе. Ему сопутствует богатая иллюминация на улицах: большое количество светильников, сделанных из репы разных размеров.

- суточная норма витамина С (в овоще средних размеров)
- укрепляет стенки сосудов
- витамины группы В укрепляют память и оптимизируют мыслительные процессы
- холин – вещество, способное снижать уровень холестерина в крови
- ударное количество магния успокаивает нервы
- фитонциды – своего рода естественные антибиотики, борются с простудами и гриппом.

**КСТАТИ!** Согласно легендам, греческий бог Аполлон покровительствовал медикам и считал, что за редьку не жалко столько золота, сколько она весит.



## РЕДЬКА

## ТОПИНАМБУР

- инулин – вещество, снижающее уровень сахара в крови, поэтому плод незаменим в диете диабетиков
- много калия, незаменимого для здоровья сердца
- большое количество кальция, укрепляющего зубы, кости, ногти
- повышает в крови количество Т-лимфоцитов, усиливающих иммунитет.

**КСТАТИ!** Топинамбур, оказывается, это подсолнечник клубневый. Издавна выращивали его латиноамериканские индейцы. Они считали его клубнем, дарящим силы. Даже названо растение в честь одного из племен – тупинамба. Этот корень называют еще земляной грушей и иерусалимским артишоком.



- рекордное количество цинка повышает остроту зрения и укрепляет стенки сосудов
- красящие вещества нормализуют давление, снимают сосудистые спазмы
- приводит в норму обмен веществ и помогает в борьбе с лишним весом
- фолиевая кислота борется с морщинами, оберегает от сердечных приступов и улучшает функционирование репродуктивной системы
- сок плода повышает работоспособность организма на 20%
- высокое содержание железа защитит от анемии и усталости.



## СВЁКЛА

**КСТАТИ!** Уже во 1–3 веке до н.э. свеклу выращивали на Средиземноморье. Правда, в пищу тогда употребляли только листья, а из корня готовили целебные снадобья.

## СЕЛЬДЕРЕЙ

- «отрицательная» калорийность: на переваривание корня организм тратит больше калорий, чем получает вместе с ним
- содержит вещества, снижающие уровень канцерогенов, вдыхаемых с табачным дымом
- помогает в борьбе с аллергией
- замедляет процессы старения, так как содержит уникальный набор белков, витаминов, кислот и минералов.

**КСТАТИ!** Во времена Александра Македонского сельдерей считали магическим растением, которое помогает сохранить молодость. Его листьями украшали жилище, корнеплоды дарили на свадьбу молодоженам.



## ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ №23 ОТ 28 НОЯБРЯ:

### СОВЕТЫ ПО ВЫБОРУ СЕМЯН

Между описанием сорта на пакетике семян и тем, что вырастает на грядке, нередко бывает большая разница. Как подготовиться к покупке семян, на что обращать внимание и где сверить информацию о сорте, узнайте в свежем номере газеты «ДАЧА».

### ЗЕМЛЯНИКА: ОТ СЛАДКОГО К ОЧЕНЬ СЛАДКОМУ

Не за горами время, когда любители земляники начнут выращивать ее из семян. Какие сорта выбрать, поможет таблица самых сладких и наиболее кислых ягод. В статье также можно прочитать советы специалиста о том, как землянику на грядке сделать слаще.

### КАРЛИКОВАЯ ГРУША

Деревца карликовой груши выглядят очень декоративно, иногда даже напоминают японский бонсай. Такие растения – находка для небольших участков. Но что потребует карлик от садовода, с какими плюсами и минусами придется столкнуться – об этом расскажет «ДАЧА» от 28 ноября.





**Эксперт**

**АННА БЕЛКИНА**  
визажист,  
make up тренер

# СЕКРЕТЫ МАКИЯЖА В ЭЛЕГАНТНОМ ВОЗРАСТЕ

Каждая девочка в душе принцесса, каждая женщина – королева. Как жаль, что в суете повседневности мы часто забываем об этом. Ухаживаем за собой по привычке, а уж макияж и вовсе по праздникам... **«Возраст не тот», – скажут одни. «За всю жизнь так и не научилась», – вторят им другие. Но разве не прекрасна женщина в любом возрасте? Давайте же просто немного подчеркнем это!**



## Брови

Скорректировать утратившие былую густоту брови можно косметическим карандашом или тенями. Тем же, кто не хочет «подновлять» брови каждый день, стоит записаться на процедуру перманентного окрашивания бровей или татуаж.

Чем старше женщина, тем мягче краски ее внешности и меньше контрастность. Старайтесь использовать мягкие и натуральные оттенки и тщательно растушевывать границы цвета.



## Губы

Помада + карандаш для губ – обязательный набор для дам элегантного возраста. Хорошо, если в этот набор входит и основа для губ. Она разглаживает кожу губ, позволяя помаде ровнее ложиться и держаться дольше.

Старайтесь выбирать помады свежих, сочных оттенков классической кремовой текстуры. Легкий блеск допустим, а вот от перламутровых и матовых помад лучше отказаться – такие помады только подчеркнут морщинки.

Объявляем табу помаде темных оттенков, например, коричневой, бордовой и вишневой. Стараемся избегать оттенков с явным синеватым подтоном – с ними лицо выглядит увядающим.



## Цвет лица

Женщины со светлой кожей выглядят моложе, поэтому один из секретов «омолаживающего» макияжа – тональный крем на тон или полтона светлее естественного цвета кожи.

**Корректор** – незаменимая вещь для маскировки темных кругов под глазами.

**Пудра** – лучше наносить ее только на лоб, нос и подбородок (так называемую Т-зону), на щеках она может попасть в морщинки и сделать их более заметными.

Чтобы замаскировать возрастные изменения – морщинки и пигментные пятна, – важно использовать специальную базу под макияж. **С эффектом лифтинга** моментально подтягивает кожу. **С силиконами** выравнивает кожу, заполняя морщинки. **Со светоотражающими частичками** выравнивает тон кожи и придает ей нежное сияние. В особых случаях можно использовать **цветную базу**. Например, желтая база под макияж хорошо маскирует пигментные пятна, зеленая идеальна для кожи с заметными сосудами, а база цвета лаванды возвращает здоровый вид уставшей коже.



## Глаза

Достаточно просто провести тонкую линию стрелок вдоль ресничного края и между ресничками – так вы придадите ресницам визуальный объем, скорректируете форму глаз и добавите им яркости.

В любом макияже акцент должен быть один – или глаза, или губы. Для макияжа глаз советую сатиновые тени или тени с легким шелковистым блеском – они помогают сделать глаза более выразительными и при этом не акцентируют внимание на морщинах. Для подстраховки на веки перед использованием теней можно нанести специальную базу – она разгладит и увлажнит кожу.

## Главный секрет антивозрастного макияжа

Залог удачного антивозрастного макияжа – хорошая, здоровая, ухоженная кожа. Как правило, зрелой коже показаны чистки, маски и лифтинги.

Конечно, не стоит забывать про домашний уход: очищение с помощью пенки, молочка или геля для снятия макияжа; тонизирование с помощью тоника, соответствующего типу кожи; увлажнение кожи лица и шеи с помощью кремов, сывороток и лосьонов; питание – тут вам помогут кремы, капсулы и маски.



## Скулы

Нанесенные на верхнюю часть скул, румяна отлично впишутся в антивозрастной макияж. Лицо мгновенно посвежеет!

Выбирайте румяна свежих натуральных оттенков с легким сатиновым блеском и светоотражающими частичками.

**Всегда помните главное – женщина прекрасна в любом возрасте!**

# Стол № 8: худеть БЕЗОПАСНО

## ЭКСПЕРТ



**НЕЛЛИ  
ДЕХОВИЧ**  
врач эстетической  
медицины

Девять из десяти женщин мечтают постройнеть. Чтобы приобрести идеальную фигуру они то обращаются к новомодным достижениям, то к бабушкиным рецептам. Но в конце концов большинство возвращаются к старым, испытанным методам. Стол № 8 – одна из наиболее безопасных диет для борьбы с лишним весом.

## Стол № 8

### Включить в рацион:

- ➔ гречневая, ячменная перловая каши на воде;
- ➔ овощные или на некрепком курином бульоне супы без заправки – не более 200 мл в день;
- ➔ хлеб ржаной или отрубной – 100 г в день;
- ➔ пониженной жирности молоко и кисломолочные продукты (кефир), сыр, творог, сметана (в блюдах);
- ➔ яйца вкрутую или в виде парового омлета;
- ➔ нежирное мясо, рыба, морепродукты – не более 200 г в тушеном, отварном, запеченном виде;
- ➔ овощи: капуста, свежие огурцы, томаты, редис, кабачки, тыква, зелень. Разрешена промытая квашеная капуста;
- ➔ несладкие фрукты и ягоды, можно в замороженном виде;
- ➔ овощные, несладкие фруктовые и ягодные соки, чай, кофе с молоком;
- ➔ масло растительное – 2 чайные ложки в день.

### Исключить из рациона:

- ❌ Сало, сосиски, жирное мясо, жирная рыба, различные колбасы;
- ❌ каши на молоке с изрядной добавкой сливочного масла;
- ❌ полуфабрикаты, в том числе бульонные кубики;
- ❌ крепкие супы и бульоны на основе рыбы, мяса, курицы, грибов;
- ❌ сливки, молоко повышенной жирности, мороженое, сырки, сладкий йогурт, ряженка;
- ❌ сладкий сок, какао;
- ❌ соленья, маринады, соленая рыба, икра, соленый сыр;
- ❌ Все сладости, в том числе диабетический шоколад, мед, сухофрукты;
- ❌ инжир, манго, бананы.



### Как сесть за 8-й стол

Стол № 8 – единственная диета для похудения, «официально» признанная медициной. Она не только помогает бороться с лишним весом, но и способствует улучшению обмена веществ. Диета основана на сокращении калорийности питания за счет жиров и углеводов. Количество белков остается на уровне обычного рациона здорового человека.

– Диету № 8 по Певзнеру я считаю мягкой, физиологичной диетой, не нагружающей печень или почки. Думаю, что можно ее соблюдать неограниченно долгое время, в том числе людям с рядом хронических заболеваний. Тогда как на «жесткой» диете с большим количеством белковой пищи можно «сидеть» непродолжительное время и только здоровым людям.

### Как готовить пищу

Меню «восьмого стола» предполагает потребление 1600–1850 ккал в день. Для людей с нормальным обменом веществ этого вполне хватает для того, чтобы сбрасывать лишний вес без дополнительных физических нагрузок. Питаются дробно – 5–6 раз в сутки. Блюда можно запекать, тушить, варить, но ни в коем случае не жарить. На обед, как правило, подается суп на овощном бульоне. Это одно из основных блюд стола № 8. Больше половины овощей нужно есть в сыром виде.



## СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

*Я сижу на диете. Кроме прочего, жидкость ограничена лишь 4 стаканами в день. Постоянно хочу пить. Можно ли мне пить больше?*

*Ирина П., г. Домодедово*

Если мучает жажда, то пейте просто чистую воду. Можно еще чай каркаде – он обладает мочегонным эффектом, помогает выводить жидкость из организма. При любой диете для похудения следует пить столько воды, чтобы не испытывать жажду: вода выводит из организма вредные вещества. Однако, если вы пьете очень много жидкости, надо сдать анализ крови на сахар.

*Если я сижу на диете, то можно ли иногда съесть немножко шоколада?*

*Алинка, г. Коломна*

Шоколад можно в небольшом количестве, но не молочный, а горький 80–85%.

*Не могу удержать вес. Пробовала разные способы, сбрасывала по 8–10 кг. Но стоит прекратить диету, как я набираю еще больше. Что же делать? Не могу же я постоянно сидеть на диете!*

*Валерия Зуева, г. Москва*

Я против жестких диет, также не являюсь сторонником диет с большим количеством белка или с сильным ограничением жидкости. Подобные рационы могут вызывать обострение хронических заболеваний. Чаще всего вопросы снижения веса актуальны для женщин возрастной группы 40+, а идеально здоровые женщины в этом возрасте – редкость. Кроме того, чем жестче диета, тем быстрее вы наберете вес снова, так как эта диета – стресс для организма. Не ставьте задачу резко похудеть. Оптимальный вариант – 2–3 кг в месяц.

## ХУДЕЕМ ПОЗИТИВНО



*Месяц сижу на диете. Сегодня случайно язык прикусила. Очень вкусно!*



*Хотел сделать впечатляющее фото ДО, чтобы похудеть и сделать впечатляющее фото ПОСЛЕ. Но пока что регулярно делаю всё более впечатляющее ДО.*



*Из-за того, что завтра сяду на диету, каждый день ем как в последний раз.*



*Сегодня прочитала, что от недосыпания можно пополнеть! Вот, оказывается, в чём причина лишнего веса! А то булочки, булочки...*



*Мысли о том, что надо бы сесть на диету, приходят обычно после сытного обеда и исчезают за полчаса до ужина...*



*Перед тем как устроить себе разгрузочный день, надо организовать разгрузочный. Иначе разгрузить будет нечего.*

# ХУДЕТЬ ЛЕГКО! РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Дорогие читатели, спасибо вам за активное участие в подготовке каждого номера нашей газеты. Вы делитесь с нами своими историями, советами, рецептами. Мы попросили диетолога рассортировать присланные вами рецепты по темам о здоровом питании. Сегодняшняя подборка – это блюда, которые подходят для стола № 8. Спасибо за ваше неравнодушие и изобретательность!

## Бефстроганов из отварного мяса со свёклой

### Ингредиенты на 2 порции:

Постная говядина 200 г  
Свекла 100 г  
Молоко 100 г  
Мука 1 ст. ложка  
Томатная паста 1 ст. ложка.  
Энергетическая ценность – 94,1 Ккал

Мясо и свеклу отварить. Говядину нарезать тонкими брусочками вдоль волокон. Свеклу порезать соломкой. Молоко налить в эмалированную посуду, например, небольшую кастрюлю. Нагреть, но не кипятить. Добавить муку и тщательно перемешать, чтобы не образовались комочки.

Добавить томатную пасту, вскипятить. Высыпать мясо и свеклу, заправить зеленью, тушить 5 минут.

Марина Н., г. Саратов

## Салат из свежих овощей с брынзой



### Ингредиенты на 1 порцию:

Листья салата 2–3 шт.  
Бasilik пару веточек  
Оливки 3–4 шт.  
Редис 1–2 шт.  
Томаты-черри 3–4 шт.  
Огурец 1 шт.  
Луковица 1 шт.  
Малосоленая брынза 3–4 кубика  
Долька лимона  
Оливковое масло 2 ч. ложки.  
Энергетическая ценность: 87 Ккал

Зелень и листья салата вымыть и аккуратно высушить. Руками нарвать на мелкие кусочки.

Мелко нарезать помидоры, огурец, редис.

Если чего-то не оказалось – не беда, можно заменить недостающий ингредиент любыми свежими овощами. Добавить оливки и кусочки брынзы. Аккуратно перемешайте, так, чтобы на растереть сыр. Перед подачей сбрызнуть салат каплями лимонного сока и добавить оливковое масло. Соли и специй добавлять не нужно.

Приятного аппетита!

Анна Сергеевна

## Паровые рыбные котлеты

### Ингредиенты на 2 порции:

Филе белой рыбы 500 г  
Яйцо куриное 1 шт.  
Хлеб ржаной 25 г  
Молоко 2,5% жирности 50 г.  
Энергетическая ценность: 112,5 Ккал

Замочить хлеб в молоке. Оставить его на полчаса. Измельчить филе. Лучше всего делать это блендером, но можно и в мясорубке.

Смешать полученный фарш с яйцом. Добавить размоченный хлеб. Слепить небольшие котлетки и готовить их в пароварке, не более 30 минут.

Приятного аппетита!

Елена Кузнецова, г. Уфа

## Тушеная телятина с морковью и сметаной

### Ингредиенты на 2 порции:

Телятина постная 500 г  
Морковь 1 шт.  
Лук репчатый 1 шт.  
Оливковое масло 1 ч. ложка  
Сметана минимальной жирности 100 г  
Мука 1 ст. ложка.  
Энергетическая ценность: 75,3 Ккал

Мелко нарезать лук и слегка пассеровать его на оливковом масле.

Морковь нарезать соломкой или кубиками. Выложить на сковороду, добавить воды и тушить 5 минут.

Мясо как следует отбить. Нарезать маленькими кусочками, добавить к луку и морковке.

Как только телятина станет мягкой, выложить все в емкость с высокими бортиками и добавить воды, так, чтобы мясо было покрыто полностью.

Через 10 минут добавить сметану и тушить еще час на медленном огне.

Сдобрить блюдо мукой, тушить еще 5–7 минут. Выключить огонь и потушить телятину еще минут 15. Подавать с зеленью и свежими овощами.

Е.П. Заведеева, г. Озеры

## Внимание, конкурс!

ЖДЕМ ВАШИХ ПИСЕМ!  
115088, г. Москва,  
ул. Угрешская, 2, стр. 15  
+7 (499) 992-29-69  
pz@kardos.ru

Присылайте нам рецепты ваших традиционных семейных блюд, помогающих питаться не только вкусно, но и полезно!

Самым активным читателям, приславшим наиболее интересные рецепты здоровой кухни, приз – 200 рублей!

Не забывайте оставлять свои контактные данные!



## Новогодний и Рождественский стол

### МЫ РАССКАЖЕМ:

- что должно быть на столе в новый Год Петуха – от закусок и основных блюд до десертов и напитков;
- как приготовить царское угощение и при этом сэкономить семейный бюджет;
- чем украсить праздничный стол;
- как сохранить баланс калорийности и вкуса;
- из чего приготовить вкусные подарки для родных и друзей (пряники, конфеты ручной работы, печенье);

- как сделать съедобные украшения на ёлочку вместе с детьми.

### А ТАКЖЕ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- как разнообразить вкус традиционных новогодних блюд (оливье, сельдь под шубой, заливная рыба и т.д.);
- советы хозяйкам по новому тайм-менеджменту;
- секреты предпраздничных закупок: что можно купить заранее, чтобы сэкономить время и деньги;
- идеи конкурсов и шарад для праздничного застолья.

Особый раздел посвящен блюдам Рождественского застолья:

**ТРАДИЦИОННЫЕ РУССКИЕ** кутья, сочиво, студень  
**ЕВРОПЕЙСКИЕ** фаршированная птица, кексы, печенье

**А ТАКЖЕ:** как провести сочельник, правила выхода из рождественского поста и многое другое.



\*Рекомендованная цена

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ООО «ИД «КАРДОС» 12+

# КАК И ОТ ЧЕГО ЛЕЧАТ ЛОШАДИ

«Катайтесь верхом, дорогие болящие, и будете здоровы, как лошади», – говаривал в древности великий Гиппократ. С ним соглашался врачеватель Антила, уверенный, что верховая езда укрепляет и оздоравливает весь организм. А швейцарский астроном Цельсий всем знакомым рекомендовал лечить лошадиным аллюром заболевания желудочно-кишечного тракта.



**ЭТО ИНТЕРЕСНО!**  
Опытные всадники отмечают, что при верховой езде уровень сахара в крови значительно снижается. Ученые подсчитали – оказывается, шансы заболеть сахарным диабетом у людей, общающихся с лошадьми, на 50% меньше.

стресс и накопившуюся за рабочую неделю усталость, улучшить физическую форму и укрепить здоровье. В клубе занимаются и особенные детки, и ребята, которым требуется психологическая разгрузка.

«Я думаю, что никакие суперавтомобили не вытеснят лошадей, равно как никакая техника не заменит живую природу. Людям всегда будет нужна живая красота», – написал Алан Маршал в своей знаменитой книге «Я умею прыгать через лужи». И с ним очень трудно не согласиться.

Любовь АНИНА

## ПОКАЗАНИЯ К ИППОТЕРАПИИ

- ограничение подвижности, ДЦП, гидроцефалия
- родовые травмы
- радикулит
- остеохондроз, артроз
- сколиоз I и II степени
- заболевания лёгких, желёз внутренней секреции, кишечника
- последствия травм, инсультов, инфарктов
- аутизм
- лёгкие формы шизофрении
- неврозы, невропатии
- речевые нарушения и нарушения слуха
- сердечно-сосудистые патологии
- бронхиальная астма (если нет аллергии на лошадей)
- мигрени
- умственная отсталость (синдром Дауна, олигофрения)
- гиперактивность у детей
- синдром дефицита внимания
- частые умственные перегрузки

## Обскакала болезнь

Иппотерапия в России признана официальной медициной сравнительно недавно – в 1991 году. Но о волшебной целительной силе общения с лошадьми известно, конечно, не один десяток лет. Вспомним родоначальницу иппотерапии датчанку Лиз Хартел. С детства занимаясь конным спортом, Лиз мечтала о медалях и признании. Но в 23 года заболела полиомиелитом. Конечно, в 1944-м ни о каком исцелении и речи быть не могло. Прогнозы врачей были неутешительными. Долгое время Лиз передвигалась по дому ползком, но мысль о конюшне и лошадях не покидала ее. Родные и друзья исполнили ее просьбу – посадили в седло. А уже через десять лет Лиз стала серебряным призером XV Олимпийских игр в соревнованиях по верховой езде, практически полностью исцелившись. Всю свою жизнь Лиз посвятила открытию школ иппотерапии и обучению больных верховой езде.

## Лошади лечат любовью?

Современные доктора единодушно отмечают положительное психологическое влияние лошади на человека. Необязательно даже нестись на ней верхом, просто покормить с ладони сухарями, прижаться щекой к теплому крупу, запустить ладони в гриву – это уже как минимум избавит от усталости и умерит головную боль. А знаете, почему? У лошади очень сильное биополе. Лошади, как и дельфины, способны подпитывать человека положительной энергией, – так считают ученые. Но заядлые лошадики объясняют все гораздо проще.

– Лошадь – это друг. Она умеет любить и своей любовью лечит человеческую душу, а через нее и тело, – убеждена Елена Гетманова, в обычной жизни офисный работник, а по выходным заядлая всадница конного клуба. – Для тех, кто занимается в клубе, верховая езда – это возможность отрешиться от суеты города, снять

## ДЕТАЛИ

### Половая функция лучше

У наездников она выше, чем у других людей. Дело в том, что во время верховой езды массируются мышцы таза. К тому же температура тела лошади на 1,5–2 градуса выше, чем у человека. Массажер выходит еще и с подогревом. К слову, это отличный способ избавиться от хронических воспалений.

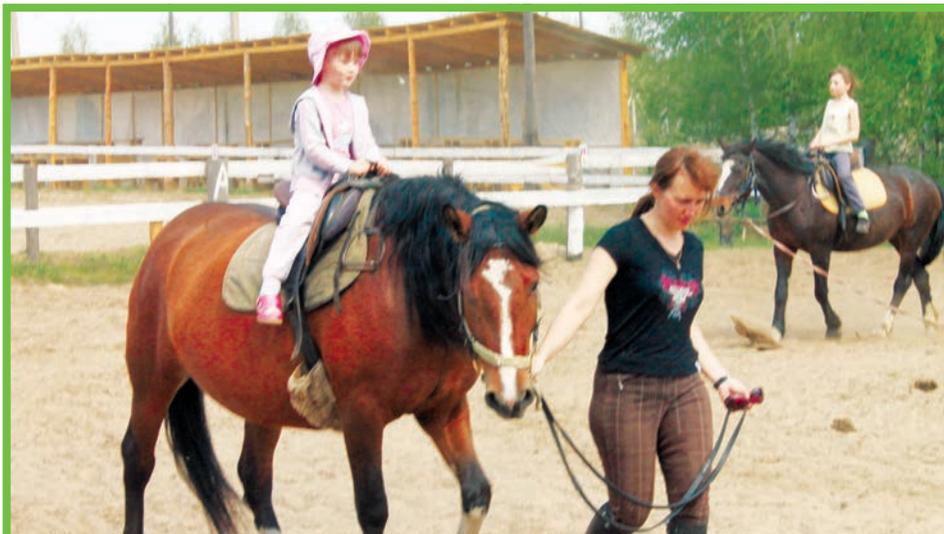
### Для желающих похудеть:

Ученые подсчитали, проездка на лошади, идущей шагом, равноценна ходьбе со скоростью 4–5,5 км/ч (расход энергии всадника 3,5–4 ккал/мин.), рысью – ходьбе со скоростью 5–6 км/ч (10,5–12 ккал/мин.), галопом – бегу со скоростью 8–8,5 км/ч (10,5–12 ккал/мин.).

## Приятная «лошадкотерапия»

Занятия верховой ездой раскрепощают, улучшают кровоток, помогают убежать от суеты и сбросить напряжение. Однако и это еще не все.

- Верховая езда позволяет прорабатывать все группы мышц, улучшать мышечный тонус организма. Сидя в седле, человек инстинктивно подстраивается под движения лошади, старается держать равновесие и осанку.
- Вырабатывается уверенность в себе. Человек становится собраннее.
- Тренируется вестибулярный аппарат.
- Вырабатывается изящная осанка. Ровная спина просто необходима при верховой езде для удерживания баланса.
- Общение с лошадьми и верховая езда безо всяких лекарств избавляют от депрессии, тревоги, страхов.
- К тому же физическая активность на свежем воздухе укрепляет иммунитет, омолаживает и наполняет жизненной энергией.



# Очки или линзы: ЧТО ВЫБРАТЬ?



Сегодня коррекция зрения – это не проблема. Каждый может приобрести очки или линзы. Осталось только выбрать, что вам больше подходит.



## Очки

- ПРОСТЫ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ** +
- ДЛИТЕЛЬНЫЙ СРОК СЛУЖБЫ** +
- КОРРЕКТИРУЮТ ЛЮБЫЕ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ** +
- ДОПУСКАЮТ ЛЮБОЙ МАКИЯЖ** +
- КОРРЕКТИРУЮТ ЗРЕНИЕ НЕ НА 100%** -
- ОГРАНИЧИВАЮТ ПЕРИФЕРИЙНОЕ ЗРЕНИЕ** -
- ПОТЕЮТ ПРИ СМЕНЕ ТЕМПЕРАТУРЫ** -
- НЕУДОБНЫ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ** -
- МОГУТ РАЗБИТЬСЯ ПРИ ПАДЕНИИ** -

## Контактные линзы

- КОРРЕКТИРУЮТ ЗРЕНИЕ НА 100%** +
- ПОЗВОЛЯЮТ МЕНЯТЬ ЦВЕТ ГЛАЗ** +
- ОПТИМАЛЬНЫЙ ВЫБОР ДЛЯ СПОРТА** +
- НЕ БЬЮТСЯ, НЕ ГНУТСЯ, НЕ ЛОМАЮТСЯ** +
- ШИРОКИЙ УГОЛ ОБЗОРА** +
- ОСОБЫЙ РЕГУЛЯРНЫЙ УХОД** -
- НЕ ПОДХОДЯТ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ ГЛАЗ** -
- МОЖНО НОСИТЬ НЕ БОЛЕЕ 12 ЧАСОВ ПОДРЯД** -
- КОРОТКИЙ СРОК СЛУЖБЫ** -
- ОГРАНИЧИВАЮТ ВЫБОР КОСМЕТИКИ** -

### Компромисс – верный выбор!

Так что же выбрать? И у линз, и у очков есть свои преимущества. Те, кто хоть раз попробовал ходить в линзах, редко возвращаются к очкам. Есть мнение, что люди с высоким темпом жизни предпочитают линзы. А те, кто предпочитает размеренность, влюблены в очки. Кроме того, очки всегда могут стать частью стиля и даже имиджа. Как говорится, – на цвет и вкус...

Впрочем, к чему ограничивать свой выбор? Никто не запрещает чередовать линзы с очками. Возможно это и есть оптимальное решение.



### Наш совет

#### 3 эфирных масла против старения кожи

Эфирные масла чрезвычайно полезны, а область их применения невероятно широка. Однако, всегда стоит помнить, что в неразбавленном виде масла могут нанести вред. Пользоваться ими нужно очень осторожно – разбавив базовым маслом или кремом.

**Масло виноградных косточек** – мощнейший антиоксидант. Отлично борется со свободными радикалами, из-за которых кожа теряет упругость и гладкость. В масле содержится витамин Е, тормозящий процесс увядания кожных покровов.

**Масло шалфея** – прекрасно справляется с мелкими мимическими морщинами. В особенности, если несколько капель масла капнуть в увлажняющий крем. К тому же это отличный природный антисептик, помогает сузить поры и делает кожу более упругой.

**Масло герани** – подходит для любого типа кожи. Увеличивает микроциркуляцию крови, повышает эластичность кожи и удерживает в ней влагу.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



### Из почты «Планеты здоровья»

#### Если в доме – муж храпун

Мой муж жуткий храпун. Мучилась я не один год, а потом по рецепту подружки избавила супруга от храпа, а себя от мук. Утром и вечером муж делает такое упражнение: напрягает нижнюю челюсть, как будто беззвучно произносит звук «и». Удерживает челюсть в таком положении несколько секунд, затем расслабляет. Повторяет 7–10 раз. А еще я капаю в увлажнитель воздуха пару капель тимьяна. Это растение тоже способствует здоровому сну.

Римма Хачатурян, г. Ровное

#### Дочке помог чабрец

У дочки слабый иммунитет, и каждая болезнь затягивается надолго. Прабабушка подсказала мне чудесное средство из чабреца. В ¼ стакана воды нужно добавить 1 чайную ложку сухой травы чабреца. Довести до кипения в эмалированной посуде и дать настояться четверть часа.

Пила дочка стакан настоя в течение суток мелкими порциями. И вкусно, и кашель прошел, и для иммунитета полезно.

Дина Тропарь, г. Одинцово

#### Традесканция от фурункулов

В доме у меня всегда было много растений. Но я и подумать не могла, что привычная традесканция, что растет у меня, такая помощница в сохранении здоровья. Как же здорово заживает она раны и лечит фурункулы! Отжимаю сок из листьев и стеблей растения, чуть нагреваю на водяной бане (до 38 градусов), наношу на марлевый тампон и прикладываю к проблемным местам.

Держать повязку на ране или гнойнике нужно не менее двух часов, прочно зафиксировав. За день поменять 5-6 раз.

Ольга Типанова, г. Люберцы



**Лежат в стакане две линзы, и тут одна другой говорит:**

**— Блин, ты слышишь, уже двенадцать дня, а мы еще ни в одном глазу!**

Популярный певец, композитор и телеведущий программы «Новое Утро» на НТВ Марк Тишман никогда не унывает. Он уверен, что хорошее настроение – залог не только успеха в любом деле, но и крепкого здоровья. Сын врача, он точно знает, что начинать утро нужно с улыбки и стакана теплой воды.

## Марк Тишман: ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ – ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

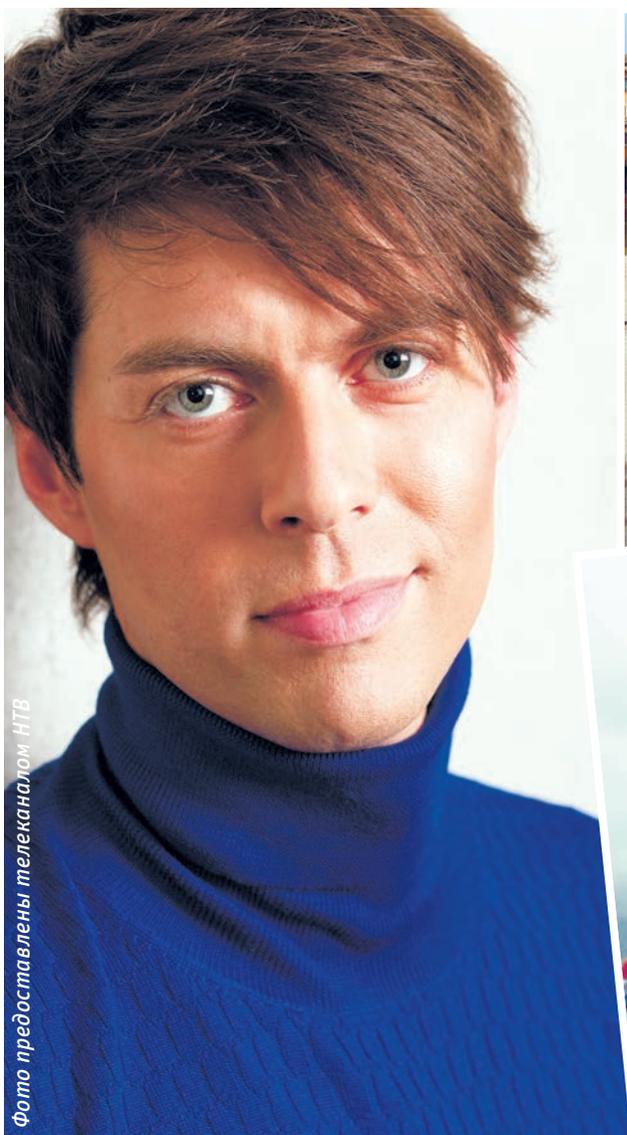
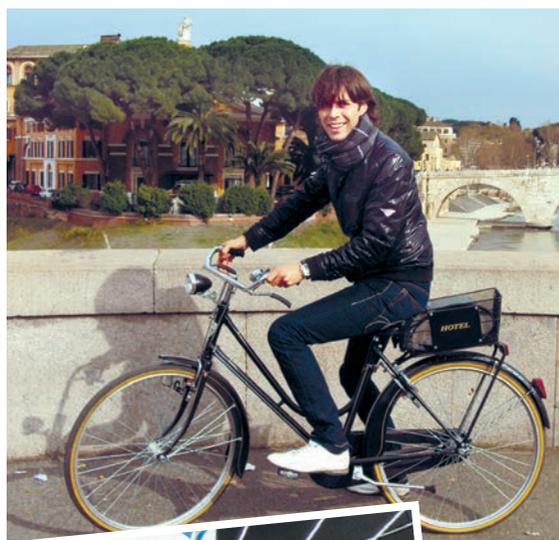


Фото предоставлены телеканалом НТВ



### Слышать свой организм

– Марк, расскажите, как вам удаётся поддерживать на высоте физическую форму? Питание? Спорт? Наследственность?

– Это всегда комплекс всего вышеперечисленного. На мой взгляд, самое главное – вести активный образ жизни. Я не люблю сидеть на месте. Раскрывая секреты своего долголетия, Уинстон Черчилль говорил: «Не беги, если можешь стоять. Не стой, если можешь сидеть. Не сиди, если можешь лежать». Со мной это не работает. Даже когда мне хочется прилечь, я все равно иду. Моя работа предполагает много движения. Плюс, по мере возможности, я занимаюсь спортом. И, конечно, – не переедать!

– Быть артистом – тяжелейший труд: съёмки, концерты, перелёты. Нагрузки на организм колоссаль-

ные. Как вы справляетесь с ними? Есть какой-то секрет?

– Наверное, надо слушать и слышать свой организм, попытаться понять, что тебя расслабляет и даёт возможность отдохнуть, после чего ты хорошо себя чувствуешь. Кстати, для меня далеко не всегда работает распространенное мнение, что надо «доспать» необходимое время. После излишнего сна я, наоборот, чувствую себя полностью разбитым. Для меня важнее правильное питание и обязательно прогулки на свежем воздухе. А вообще, все от нервов! Если знаешь, как успокоить свои нервы, то и физически потом организм тебе за это скажет «спасибо».

### Просыпаюсь в душе

– С чего вы начинаете утро? Стакан сока? Зарядка? Контрастный душ? А, быть может, пение?

– Утро я начинаю со стакана воды комнатной температуры и горячего душа, который заканчиваю прохладной водой. Это меня будит! С утра я не пою, просто произношу скороговорки или делаю артикуляционную гимнастику, потому что зачастую сразу еду в студию вести «Новое утро». Там уже, в рамках про-

граммы, фитнес-тренер Ирина Турчинская делает с нами зарядку. Пусть это длится недолго – два включения, по три-четыре минуты, но это хорошо будит мышцы, помогает растянуться!

– Есть ли какой-то вид спорта, который вам особенно по душе?

– Да! Я очень люблю играть в большой теннис. Когда уезжаю на отдых, то стараюсь, чтобы рядом были теннисные корты. Люблю играть и «один на один», и «пара на пару». Мне всегда интереснее азартные виды

спорта, потому что даже если у тебя не хватает мастерства, то включается кураж, появляется соревновательный дух, и сразу становится весело и интересно играть.

### Иногда позволяю себе вольности в еде

– Марк, как вы относитесь к здоровому питанию? В чем оно заключается для вас? Есть ли у вас особые вкусовые пристрастия?

– Здоровое питание – это значит «сбалансированное питание». Говорю это, как сын врача. И углеводы, и жиры нужны, иначе у нас не будет энергии. Все должно быть в балансе. Но периодически я понимаю, что здоровое питание так скучно, что хочется перебрать по той или по этой части. Иногда можно все-таки дать себе волю. Главное, чтобы это «периодически» было не слишком часто.

Кстати, по последним данным Всемирной организации здравоохранения значительную часть рациона человека должны составлять крупы. Это мне очень подходит, я люблю гречку, овсянку, перловку, рис. Как ни странно, не очень люблю фрукты! То ли в детстве переел, потому что рос на Кавказе, где их было в избытке. Заставляю себя грызть яблоки, в которых много железа. Ну, или еще что-нибудь полезное, богатое витаминами. Я достаточно всеяден. Люблю итальянскую, грузинскую, иногда азиатскую кухню.

– Есть ли у вас вредные привычки, от которых вы хотели бы избавиться?

– Слава Богу, сия чаша меня пока миновала и таких привычек нет! Но я хочу, чтобы у меня появились полезные привычки. Например, хотел бы отучиться класть сахар в кофе. Но пока мне вкусно, я себе это позволяю, несмотря на то, что кофе я пью достаточно часто и все время с сахаром. Может быть, я хотел бы избавиться от привычки есть много хлеба. Но, с другой стороны, если мой организм его требует, значит, он ему необходим. Сейчас почему-то сторонники здорового питания активно ведут борьбу с хлебом, говоря о том, что не надо его есть. А мне кажется, не зря наши предки говорили: «Хлеб всему голова». Там много витаминов группы В, необходимых и для нервной системы, и для иммунитета. Хлеб при этом должен быть хорошим, ну и, конечно, мера должна быть.

– Поделитесь с нашими читателями звездным рецептом здорового образа жизни.

– Рецепт номер один: помним о народной мудрости, что «нет плохой погоды, есть плохая одежда». Надо побольше гулять, проводить время в движении на свежем воздухе. Рецепт номер два: обязательно проветривайте помещение и почаще делайте влажную уборку, потому что зимой, когда у нас топят батареи, в квартирах очень сухой воздух. А это, в первую очередь, отрицательно влияет на нос и горло. По утрам выпивайте натощак стакан воды комнатной температуры, чтобы хорошо работал организм весь день. И, главное, помните, что хорошее настроение и эмоциональный фон способствует избавлению от всех болезней, даже самых серьезных!

Ольга БЕЛЬСКАЯ

# Мой путь к стройности и радости

Зачастую к решительным мерам по улучшению внешности и укреплению здоровья подталкивает успешный пример других людей – не телезвезд, не фитнес-тренеров, а обычных, таких, как мы с вами. Сегодня мы хотим рассказать о воодушевляющем опыте Анны К., которая похудела на 45 кг и изменила образ жизни. Во многом благодаря мощной поддержке своих друзей и единомышленников.



Минус 45 кг!



## Активное движение к успеху

Попытки похудения Анна предпринимала всю свою сознательную жизнь. Особых результатов не было, зато появлялось ухудшение самочувствия. От известной «кремлевской» диеты появилась боль в суставах, а похудение на препаратах из рекламы привело к гипертоническому кризу. Обычные диеты заканчивались срывами и очередным прибавлением веса.

Переломный момент наступил в 2014 году, когда Анна обнаружила цифру 115 кг. Пора было браться за себя и подружиться со спортом.

Пришел и первый успех – минус 8 кг через месяц, что и сподвигло Анну на продолжение программы занятий. «В дороге» она потеряла еще 17 кг.

Со временем Анна перешла на силовые тренировки – комплексы упражнений на разные группы мышц с гириями и гантелями.

## Захотел – посчитал – съел

Сначала я решила просто посчитать свой дневной рацион. На следующем этапе начала следовать принципам правильного питания, соблюдая баланс белков, жиров и углеводов.

Многое уже вошло в привычку – выпивать 13 стаканов воды в день, подсчитывать калорийность съедаемых блюд. Поменялись пищевые привычки, я полюбила продукты, которые раньше вызывали недоумение – цветную капусту, горький шоколад, овсянку. Для успешного похудения четко работает правило: захотел-посчитал-съел.

## Смотреть на мир с радостью

Работа над собой повлияла, в первую очередь, на мироощущение и мировосприятие. Когда женщина не нравится себе, понравится ли она кому-либо еще? С трудом. Это вечное недовольство собой, раздражение, негатив. Когда стало меняться тело, я начала нравиться себе в зеркале. Ушли проблемы с гардеробом, появилась легкость, радость. Муж не мог не заметить такие перемены во мне. Его очень радуют мои успехи, вернулась легкость и теплота в наших отношениях, огонек мужского интереса в глазах.

## Примерное меню Анны (1700–1800 Ккал)

### ЗАВТРАК

Каша с сухофруктами на молоке пополам с водой, 5 г сливочного масла, семена льна 5 г, кофе с молоком и кусочек горького шоколада или зефир.

### ПЕРВЫЙ ПЕРЕКУС

Шаурма по облегченному рецепту (лаваш, мягкий творог с чесноком, тертый сыр, куриная грудка отварная, соленый огурец или корейская морковь для остроты). Могут быть фрукты, ореховые батончики.

### ОБЕД

Гарнир (каши, макароны твердых сортов, картофельное пюре иногда, чечевица, маш, рис) с мясным (как правило, курица) или рыбным блюдом и овощи (салат или нарезка).

### ВТОРОЙ ПЕРЕКУС

Обезжиренный творог.

### УЖИН

Белок и овощи. Например, омлет белковый, блюда из курицы, рыба, белковая выпечка. На ужин салаты заправить мягким обезжиренным творогом, почти как сметана, только легче.

Каждое упражнение выполняется по 15–20 повторений.

Упражнения выполняются друг за другом без перерыва.

После последнего упражнения отдых пару минут для восстановления дыхания, и так 3–5 кругов.

Разминка перед тренировкой, растяжка после тренировки обязательны.

## Тренировка Анны

- Скручивания
- Выпады с гантелями
- Тяга к поясу
- Жим гантелей попеременно
- Присед с гантелями
- Сгибание рук с гантелями
- Французский жим
- Становая тяга

**Мой муж долго привыкал к моему новому режиму, А теперь благодаря ему я тренируюсь не только с гантелями и гириями, но еще и со штангой. Он подарил мне ее на день рождения со словами: «Нормальным женщинам цветы дарят, а тебе штангу подавай!»**

## «МАРАФОН ЗДОРОВЬЯ»

115088, г. Москва,  
ул. Угрешская, 2, стр. 15  
pz@kardos.ru

Дорогие читатели, со следующего номера мы начинаем «Марафон здоровья». Все, что нам нужно – это хорошее настроение и желание!

Если у кого-то из вас уже есть положительный опыт, как у нашей сегодняшней героини Анны К., поделитесь с нами!



Деревянная "халупа" Шарика	Лепные элементы интерьера	Убыль, убыток	Сибирская сосна	Участок, где добывают алмазы	Мурзик повышенной пушистости	Родина кавказовских "Пельменей"	Волокита за юбками	Хоть и баржи, но капитан	Мера объема привезенных дров	Круговая, которая покрывает	Северная птица семейства куликов	"Блок" "Ералаша"	Выговор от начальства	Обожают лить слезы	"Зельварка" ведьмы																																																																																																																																																																																																
Постные продукты - ... и фрукты	"Хвостик" мышки на экране компа				Холодное оружие - копье-топор						Одного поля ягода со скрягой	Белые ключья на еловых лапах	"Ковбой" в степях Монголии																																																																																																																																																																																																		
Мятный ... жевательной резинки			Песнопение под сводами собора					Оседлавший печку	Нитка с грибами	Атака лихой кавалерии				Поперечник бревна	Нападет, когда вспомнит кто-то																																																																																																																																																																																																
Козыри ... дураки на месте	Фобия автолюбителя	Цикл вальсы	"Душегуб" среди змей		Сон из фантастики	Березовый "колотун" банщика			"Атом" в хромосоме	Столица Латвии	Колотушка для игры в городки	Бревенчатый колодец	Щиток на закуску боксеру		"Я шла, ускорюсь ..."	Доля члена кооператива																																																																																																																																																																																															
Это и Impreza и Legasy				"Вы б, ..., не галдели" (Чуковский)	Дребезжание в колонне каторжан			Узорчатый орнамент		Блеск бриллианта				...-тур за шубами в Грецию																																																																																																																																																																																																	
"Бабушка" компьютерной флешки	Буква в форме подковы у греков	"Никому ни звука: об этом ...!"	Бог войны у эллинов	Легендарный бард кельтов	Повозка на двух полозьях	Материал хирурга					... в срок по векселям																																																																																																																																																																																																				
	Преобразование машины в рухлядь			Интеллектуальная насмешка				Плод дынного дерева	"Пришел капут" (синоним)				Роца на Украине																																																																																																																																																																																																		
			Умыслы коварного		Складной испанский нож	"Волость" бурятов	Удушьющий недуг	Монгольский аналог Думы	<p><b>Тренируем смекалку, омолаживаем мозг, повышаем сообразительность</b></p> <table border="1"> <tr><td>В</td><td>Л</td><td>А</td><td>Р</td><td>К</td><td>К</td><td>В</td><td>Л</td><td>И</td><td>Х</td><td>Ц</td><td>А</td></tr> <tr><td>И</td><td>А</td><td>М</td><td>А</td><td>Л</td><td>И</td><td>Н</td><td>А</td><td>К</td><td>Р</td><td>А</td><td>Т</td></tr> <tr><td>А</td><td>Р</td><td>Т</td><td>И</td><td>М</td><td>А</td><td>Н</td><td>И</td><td>Э</td><td>О</td><td>К</td><td>Е</td></tr> <tr><td>Ц</td><td>Л</td><td>С</td><td>И</td><td>И</td><td>Ц</td><td>О</td><td>О</td><td>К</td><td>Ь</td><td>И</td><td>К</td></tr> <tr><td>А</td><td>Х</td><td>А</td><td>В</td><td>А</td><td>Н</td><td>Р</td><td>К</td><td>Л</td><td>Л</td><td>С</td><td></td></tr> <tr><td>Ц</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>И</td><td>А</td><td>Л</td><td>А</td><td>В</td><td>А</td><td>А</td><td>Н</td><td>А</td><td>И</td><td>С</td><td>О</td></tr> <tr><td>А</td><td>Т</td><td>Л</td><td>Л</td><td>Т</td><td>Л</td><td>Л</td><td>К</td><td>Е</td><td>А</td><td>В</td><td>Л</td></tr> <tr><td>Ц</td><td>О</td><td>Ш</td><td>Л</td><td>Р</td><td>А</td><td>Л</td><td>И</td><td>Э</td><td>Л</td><td>В</td><td>Л</td></tr> <tr><td>К</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Л</td><td>И</td><td>Ц</td><td>С</td><td>Н</td><td>К</td><td>К</td><td>И</td><td>Н</td><td>В</td><td>Н</td><td>И</td></tr> <tr><td>Е</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>О</td><td>К</td><td>О</td><td>К</td><td>А</td><td>С</td><td>Н</td><td>У</td><td>М</td><td>О</td><td>Л</td><td>С</td></tr> <tr><td>А</td><td>Р</td><td>А</td><td>Т</td><td>А</td><td>Р</td><td>А</td><td>Р</td><td>А</td><td>Р</td><td>О</td><td>Р</td></tr> <tr><td>О</td><td>Л</td><td>Л</td><td>О</td><td>Т</td><td>Ж</td><td>М</td><td>О</td><td>Л</td><td>Р</td><td>Е</td><td>Л</td></tr> <tr><td>К</td><td>С</td><td>К</td><td>Л</td><td>С</td><td>К</td><td>Л</td><td>С</td><td>К</td><td>Л</td><td>С</td><td>К</td></tr> </table>							В	Л	А	Р	К	К	В	Л	И	Х	Ц	А	И	А	М	А	Л	И	Н	А	К	Р	А	Т	А	Р	Т	И	М	А	Н	И	Э	О	К	Е	Ц	Л	С	И	И	Ц	О	О	К	Ь	И	К	А	Х	А	В	А	Н	Р	К	Л	Л	С		Ц												И	А	Л	А	В	А	А	Н	А	И	С	О	А	Т	Л	Л	Т	Л	Л	К	Е	А	В	Л	Ц	О	Ш	Л	Р	А	Л	И	Э	Л	В	Л	К												Л	И	Ц	С	Н	К	К	И	Н	В	Н	И	Е												О	К	О	К	А	С	Н	У	М	О	Л	С	А	Р	А	Т	А	Р	А	Р	А	Р	О	Р	О	Л	Л	О	Т	Ж	М	О	Л	Р	Е	Л	К	С	К	Л	С	К	Л	С	К	Л	С	К
В	Л	А	Р	К	К	В	Л	И								Х	Ц	А																																																																																																																																																																																													
И	А	М	А	Л	И	Н	А	К								Р	А	Т																																																																																																																																																																																													
А	Р	Т	И	М	А	Н	И	Э								О	К	Е																																																																																																																																																																																													
Ц	Л	С	И	И	Ц	О	О	К								Ь	И	К																																																																																																																																																																																													
А	Х	А	В	А	Н	Р	К	Л								Л	С																																																																																																																																																																																														
Ц																																																																																																																																																																																																															
И	А	Л	А	В	А	А	Н	А								И	С	О																																																																																																																																																																																													
А	Т	Л	Л	Т	Л	Л	К	Е								А	В	Л																																																																																																																																																																																													
Ц	О	Ш	Л	Р	А	Л	И	Э								Л	В	Л																																																																																																																																																																																													
К																																																																																																																																																																																																															
Л	И	Ц	С	Н	К	К	И	Н	В	Н	И																																																																																																																																																																																																				
Е																																																																																																																																																																																																															
О	К	О	К	А	С	Н	У	М	О	Л	С																																																																																																																																																																																																				
А	Р	А	Т	А	Р	А	Р	А	Р	О	Р																																																																																																																																																																																																				
О	Л	Л	О	Т	Ж	М	О	Л	Р	Е	Л																																																																																																																																																																																																				
К	С	К	Л	С	К	Л	С	К	Л	С	К																																																																																																																																																																																																				
"Туго говорящий" мэр Киева	Мышцы под гетрами	Полная катастрофа надежд	Закорючка шефа на заявке	Восьминогая букашка																																																																																																																																																																																																											
			Маковый "анальгетик"						Что подают на первое?																																																																																																																																																																																																						
В нее попадают ненужные файлы				Древнеперсидский бог солнца																																																																																																																																																																																																											
			Грешный апостол						В его начале - любимая гроза																																																																																																																																																																																																						
После него Киркоров "шика-дамил"	Доходяга			Милка фреера																																																																																																																																																																																																											

ГОРОСКОП НА 21 НОЯБРЯ – 4 ДЕКАБРЯ



**Овен**  
20 марта — 19 апреля  
Овнам нужно как можно больше двигаться. Многим из них придется двигаться по необходимости, остальным звезды рекомендуют гулять, невзирая на погоду, или заняться спортом. Особенно полезны подвижные игры.



**Телец**  
20 апреля — 20 мая  
Тельцы, не упустите свой шанс расстаться с вредными привычками: в ближайшие 10 дней сделать это будет легко. Хорошие привычки тоже приживутся без проблем, отличный эффект дадут оздоровительные процедуры.



**Близнецы**  
21 мая — 20 июня  
Вам стоит обратить внимание на здоровье волос и ногтей. Самое время начать принимать укрепляющие витамины, делать маски, ополаскивания и обертывания. Не стоит выходить на улицу без головного убора и перчаток.



**Рак**  
21 июня — 22 июля  
Звезды настоятельно рекомендуют вам пройти медицинское обследование. Очень хорошо, если это будет комплексная диагностика организма, но будет неплохо пройти и простую диспансеризацию.



**Лев**  
23 июля — 22 августа  
Львы находятся на пределе сил. Чтобы не выматывать организм до полного бессилия, представителям знака необходимо хотя бы один день в неделю посвящать сну и отдыху. Подстегивать организм «энергетиками» крайне нежелательно.



**Дева**  
23 августа — 22 сентября  
Девы могут простудиться на ровном месте. Причем насморком и легким недомоганием в этот раз не отделаться – дело может дойти и до гриппа. Поэтому звезды рекомендуют представителям знака меньше бывать в людных местах и одеваться по погоде.



**Весы**  
23 сентября — 22 октября  
Весам звезды рекомендуют больше гулять. Дорога на работу в эти рекомендации не входит, лучше, если прогулки будут неспешными и созерцательными. Любуйтесь пейзажами, дышите свежим морозным воздухом, наслаждайтесь звуками Вселенной.



**Скорпион**  
23 октября — 21 ноября  
Скорпионы должны побережить свою мочеполовую систему – не переохлаждаться и следить, чтобы не промокали ноги. Если же такое все-таки случилось, необходимо сделать все, чтобы как можно скорее согреться: принять горячую ванну, выпить чая с медом.



**Стрелец**  
22 ноября — 21 декабря  
Стрельцам нужно выспаться, иначе есть шанс переутомиться. Крепкий глубокий сон, соблюдение режима дня в ближайшие недели представителям знака просто необходимы. Чтобы организм отдохнул, необходимо ложиться спать в одно и то же время.



**Козерог**  
22 декабря — 20 января  
Козерогам звезды рекомендуют внимательнее отнестись к своему здоровью. Мелочей тут не бывает. Тем, кто планирует отправиться в поездку, необходимо взять с собой мини-аптечку с набором лекарств на разные случаи.



**Водолей**  
21 января — 18 февраля  
Водолеям неплохо бы побороть лень и больше двигаться. Если совсем нет времени на прогулки или спортивный зал, ходите пешком на работу. Звезды рекомендуют представителям знака чай с бодрящими травами: элеутерококком, женьшенем.



**Рыбы**  
19 февраля — 19 марта  
Рыбам рекомендуется быть осторожными в еде, так как есть вероятность серьезного расстройства пищеварительной системы. Чаще мойте руки, проверяйте сроки хранения продуктов, следите, чтобы продукты получали достаточную термообработку.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



«Планета здоровья. Pressa.ru»  
Издано зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, Свидетельство ПИ № ФС 77 – 63016 от 10.09.2015 г. Издается с февраля 2016 г.  
Подписный индекс П2961 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» и на сайте [rodipiska.pochta.ru](http://rodipiska.pochta.ru)

Учредитель, редакция и издатель:  
© ООО «Издательский дом КАРДОС»  
Генеральный директор: Андрей ВАВИЛОВ  
Адрес редакции: 105318, г. Москва, ул. Ибрагимова, д. 35, стр. 2, пом. 1, ком. 14  
Телефон: 8 (495) 932-29-69  
Адрес издателя: 105318, г. Москва, ул. Ибрагимова, д. 35, стр. 2, пом. 1, ком. 14  
E-mail: [pz@kardos.ru](mailto:pz@kardos.ru)  
Телефон: +7 (495) 937-41-31

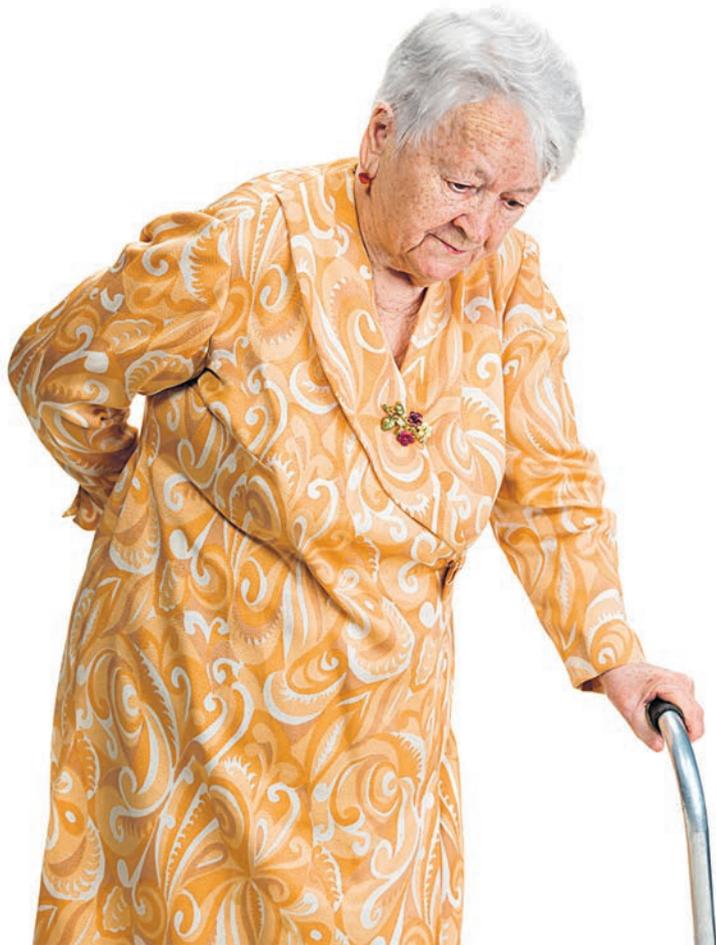
Главный редактор:  
Л.М. АЛЕШИНА  
Арт-директор: Ольга ЛЕХТОНЕН  
Директор департамента дистрибуции:  
Ольга ЗАВЬЯЛОВА,  
тел.: +7 (495) 933-95-77, доб. 220,  
E-mail: [distrib@kardos.ru](mailto:distrib@kardos.ru)  
Менеджер по подписке: Светлана ЕФРЕМОВА  
тел.: +7 (495) 933-95-77, доб. 225

Директор департамента рекламы:  
Алла ДАНДЫКИНА  
тел.: +7 (495) 792-47-73  
Менеджеры по работе с рекламными агентствами:  
Ольга Бех, Любовь Григорьева  
тел.: +7 (495) 933-95-77, доб. 147, 273  
Телефон рекламной службы:  
+7 (495) 933-95-77, доб. 225  
E-mail: [reklama@kardos.ru](mailto:reklama@kardos.ru)

№ 21. Дата выхода в свет 21.11.2016 г.  
Подписано в печать 16.11.2016 г.  
Номер заказа –  
Время подписания в печать по графику – 01.00  
Фактическое – 01.00  
Отпечатано в типографии  
ЗАО «Прайм Принт Москва»,  
141700, Московская обл., г. Долгопрудный,  
Лихачевский пр-д, 58  
Тираж 149 700 экз.

Рекомендованная цена в розницу – 14 рублей  
Газета для читателей 16+  
Выходит 1 раз в 2 недели. Объем 6 п. л.  
Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.  
Фотоизображения предоставлены фотобанком shutterstock  
Сайт газеты [kardos.media](http://kardos.media)

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрационные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на использование присланных материалов в любой форме и любым способом в изданиях ООО «Издательский дом КАРДОС».



# Перелом шейки бедра – не приговор!

ными и людьми пожилого возраста, страдающими сопутствующими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, что позволяет ее применять во многих случаях, когда лечение другими физическими факторами не показано. И вот что еще особенно важно: магнитотерапия позволяет снизить прием лекарств или вообще отменить их. Когда встал вопрос: «Какой аппарат приобрести для бабули?», мы уже долго не думали – конечно, АЛМАГ-02. Почему?

**АЛМАГ-02 имеет неоспоримые достоинства, которые выделяют его из общей серии магнитотерапевтических аппаратов для домашнего применения.**

– В АЛМАГе-02 для каждого заболевания разработана своя, индивидуальная программа. Это дает возможность успешно справляться не только с травматическими повреждениями, но и их осложнениями: **синдром Зудека, лимфатическим отеком, посттравматическим синдромом.** Кроме этого АЛМАГ-02 показан для лечения

острых и хронических заболеваний сердечно-сосудистой, бронхолегочной, нервной, опорно-двигательной систем, внутренних органов.

– АЛМАГ-02 имеет несколько типов магнитных излучателей, используя которые можно **ОДНОВРЕМЕННО** воздействовать на разные зоны, что необходимо при лечении таких заболеваний, как **остеопороз, осложнённый переломом шейки бедра; артроз; артрит; венозная недостаточность; инсульт; гипертония; хронический панкреатит** и др. В этом случае АЛМАГ-02 наносит двойной удар по болезни.

– АЛМАГ-02 прост в применении: пользуясь инструкцией, легко установить номер необходимой программы для лечения имеющегося заболевания.

АЛМАГ-02 – профессиональный аппарат для домашней магнитотерапии!

...Наша бабушка АЛМАГом-02 пролечилась и теперь настроена побоевому: она собирается увидеть правнуков!

Екатерина Иванова

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ АЛМАГА-02:

- коксартроз
- полиартроз
- полиартрит
- лимфедема
- остеопороз
- псориаз
- атеросклероз
- венозная недостаточность
- заболевания головного мозга
- грыжи диска с корешковым синдромом
- бронхиальная астма
- осложнения сахарного диабета
- мочекаменная болезнь и др.

Прошлой зимой в нашей семье случилась беда: моя бабушка, ей 75, сломала шейку бедра. Помню, когда мы первый раз встретились с родными после этого события, среди нас царило настоящее уныние. Какой-то врач шепнул: мол, это все, ждите конца...

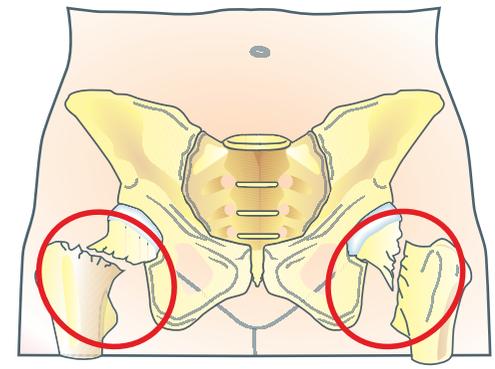
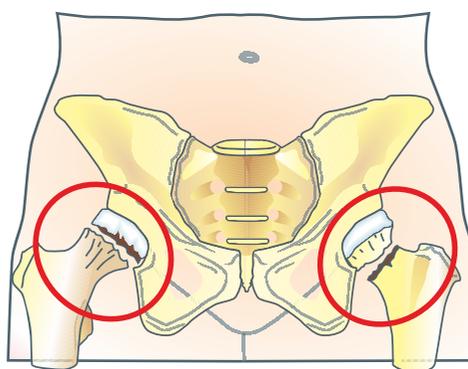
### В ПОИСКЕ ВЫХОДА.

Оказывается, когда перелом случается у пожилых людей, самое страшное – не сам перелом, а осложнения при лечении. Не делать операцию – значит, долгая неподвижность, мышцы атрофируются, а дальше: пролежни, инфекции, застой в легких, пневмония... Отправить бабушку в операционную – сердце слабое, может не выдержать... Но неужели ничего нельзя сделать, если операция пожилому человеку противопоказана? Следующую неделю мы искали ответ на этот вопрос. И в конце концов поняли, что без физиоте-

рапии никак не обойтись. И снова вопрос: «Какой метод выбрать?» Считается что:

### «КОРОЛЕВА» ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СПОСОБОВ РЕАБИЛИТАЦИИ – МАГНИТОТЕРАПИЯ

Магнитотерапия обладает противовоспалительным, противоотечным, болеутоляющим действием, а так же способностью усиливать регенеративные способности организма. Это дает возможность ускорить выздоровление. Магнитное поле хорошо переносится ослабленными боль-



Только до 10 декабря **АЛМАГ-02 ДЕШЕВЛЕ на 12290 руб.\*\***



в аптеках и магазинах медтехники г. Москвы:

САМСОН-ФАРМА ..... 8-800-250-8-800  
 СТОЛИЧКИ ..... 8 (495) 215-5-215  
 НЕО-ФАРМ ..... 8 (495) 585-55-15  
 ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ ..... 8 (495) 369-33-00  
 МЕД-МАГАЗИН.РУ ..... 8 (495) 221-53-00 [www.med-magazin.ru](http://www.med-magazin.ru)  
 ДОКТОР «МАГ» ..... 8 (495) 741-18-16  
 ДОБРОТА. РУ ..... 8 (495) 531-33-33 [www.dobrota.ru](http://www.dobrota.ru)

Заказ на сайтах: [www.elamed.com](http://www.elamed.com),  
[www.elamed-shop.com](http://www.elamed-shop.com),  
[www.zdravcity.ru](http://www.zdravcity.ru)

для консультации:  
**8-800-200-01-13**  
 ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ

\*\*Акция действует с 1.11.2016 по 10.12.2016. Количество товара ограничено. Указана скидка от розничной цены завода, кот. Составляет 61590 руб

Адрес для заказа с завода (в том числе наложенным платежом): 391351, Рязанская область, г. Елатьма, ул. Янина, д. 25. АО «Елатомский приборный завод». Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. сайт: WWW.ELAMED.COM. Лицензия № ФС-99-01-000914-14 от 10.02.2014 г. РУ МЗ № ФСР 2011/12161 РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ